



Selecciones

MAYO 2026

READER'S DIGEST

JÓVENES

El auge de la espiritualidad

PÁGINA 30

SALUD

Confesiones de una ex antivacunas

PÁGINA 68

EDUCACIÓN

Educar con obstáculos

PÁGINA 76

CONTROLAR LA IRA

Qué nos enfurece y cómo podemos controlarlo

PÁGINA 46

Perlas de Mallorca, cristales de Swarovski,
bañados en Oro de 1ª Ley...
La elegancia se lleva

Flor de Camelia

CONJUNTO DE PERLAS

SOLO 10€ AL MES
SIN INTERESES
(precio final 340€)

La irresistible sensualidad de las Perlas... La incomparable belleza de las Camelias... De su perfecta unión nace el maravilloso Conjunto Flor de Camelia.

Una deslumbrante Gargantilla con Pendientes a juego que son todo un símbolo de refinamiento. Las 8 grandes Perlas de Mallorca, unidas a los más de 280 cristales de Swarovski® y al acabado en Oro de 1ª Ley, convierten este Conjunto en todo un sueño...

- 6 auténticas Perlas Barrocas más 2 Perlas Mabe de Mallorca
- 289 cristales de Swarovski, talla redonda
- Bañado en Oro de 1ª Ley

Gargantilla

- Cierre de joyería
- Longitud: 45 cm (extender 6 cm)

Pendientes

- Cierre Omega
- Diámetro: 22 mm

Presentación en Estuche
de Joyería con Certificado
de Autenticidad

Con todas las Garantías y por sólo 10€ al mes sin intereses

- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- ✓ 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- ✓ CÓMODAS CUOTAS sin intereses
(34 mensualidades de solo 10€)

REGALO SORPRESA



902 107 902

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com



EY22

QUERIDOS LECTORES

Mecanismo de defensa

LA VIDA que llevamos hoy no ayuda a la paz y la tranquilidad de espíritu. Todos, en algún momento, hemos perdido los nervios ante una situación molesta o estresante, ya sea conduciendo o ante comportamientos que nos parecen inadecuados. Pero, ¿cómo reacciona nuestro cerebro y nuestro cuerpo cuando nos enfadamos?

Biológicamente, el enfado y la irritación son un mecanismo de defensa de la especie humana, que la evolución ha llevado a diferentes umbrales en función de las personas, condicionados por aspectos biológicos con los que nacemos y experiencias ambientales.

Analizamos los cambios físicos que se producen en nuestra corteza cerebral cuando se produce la irritación. Esto no nos salvará de sufrirla, pero al

menos nos permitirá entendernos mejor cuando se inicia este mecanismo. No te pierdas “A punto de estallar”, en la página 46, con una portada que lo ilustra por sí sola.

Como la educación sigue siendo la base del comportamiento humano, hablamos también de educar en la dificultad para el crecimiento. La autora del reportaje cuenta cómo está aplicando un enfoque distinto con sus hijos: darles más autonomía e interponerse menos entre ellos y los desafíos de la vida. Un ejercicio de contención paternal en una sociedad hiperprotectora con los niños, que finalmente los vuelve más frágiles. Lo puedes leer en la página 76.

Y nos vamos de aventura: viajamos con un grupo de mujeres que cruzaron el Atlántico a vela, y conocemos la historia de una activista antivacunas que, tras un largo proceso personal, llegó al punto opuesto: recomendar la vacunación. Dos historias sobre el valor de atreverse, cada una a su manera.

¡Feliz lectura y feliz mes de mayo! 💎

Natalia Alonso

NATALIA ALONSO

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es

FOTO: PABLO RODRIGO



CONTENIDOS

Artículos

46

EN PORTADA

A PUNTO DE ESTALLAR

¿Qué ocurre en tu cuerpo y en tu cerebro cuando te enfadas?

30

ACTUALIDAD

En busca de la espiritualidad

Cada vez más jóvenes buscan encontrarse en comunidades religiosas.

38

DRAMA

Siguiendo un rastro

Con un fino olfato, un rescatador buscó a un *skater* desaparecido.

52

SONRÍE

Podrías haber elegido algo peor

Algunas profesiones no son aptas para el matrimonio.

56

TECNOLOGÍA

Hazte amigo de la IA

Una guía para utilizar esta tecnología y hacer tu vida más fácil.

68

ACTUALIDAD

Confesiones de una ex antivacunas

Hoy abogo por la vacunación de los niños.

76

EDUCACIÓN

Obstáculos para la vida

Educar en la dificultad para el crecimiento.

82

SALUD

Mi gemela genética

Cómo una desconocida me salvó la vida.

86

FOTOGRAFÍA

Del cielo a la tierra

Lo que ocurre en las alturas nos influye de muchas formas.

CUBIERTA:

© GENERADA CON IA
/CHATGPT/NICOLE SCHULZ

92

INSPIRACIÓN

Delicados patos

Alteraron la vida de su jardín.

98

VIAJES

El último secreto de África

Angola aún no se ajusta a ningún cliché.

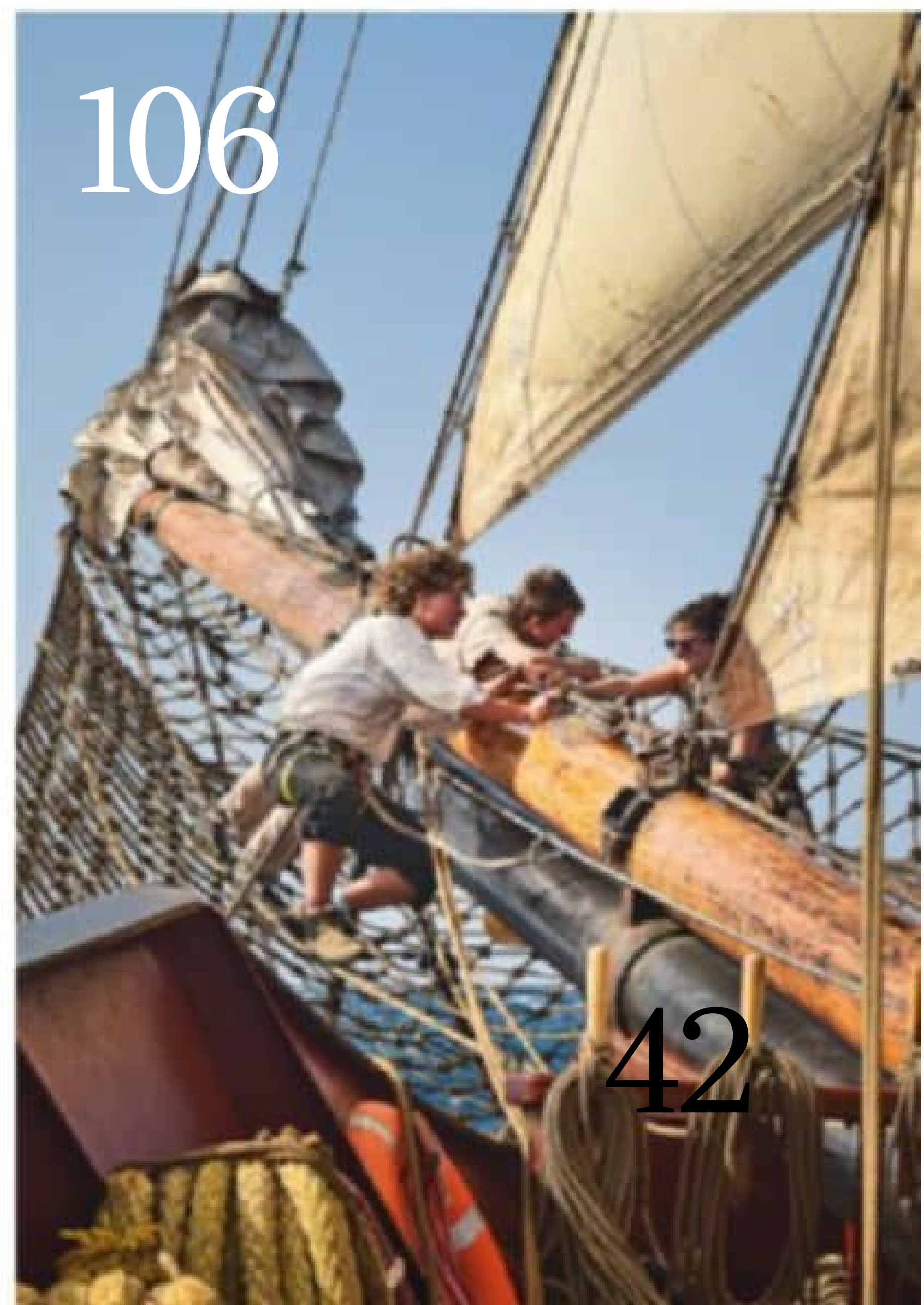
106

LECTURA EXTRA

Libertad, viento y valor

Un barco de mujeres navegando por el Atlántico.

106



42

Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

4 **Yoga**

TODO LO BUENO

9 **Esperanza**

HÉROES

10 **Bajo toneladas de peso**

14 **Termina esta frase**

La lección más valiosa aprendida de una experiencia difícil...

Salud

BIENESTAR

CUERPO & MENTE

17 **Epilepsia**

20 **Noticias médicas**

El arte de vivir

COCINA

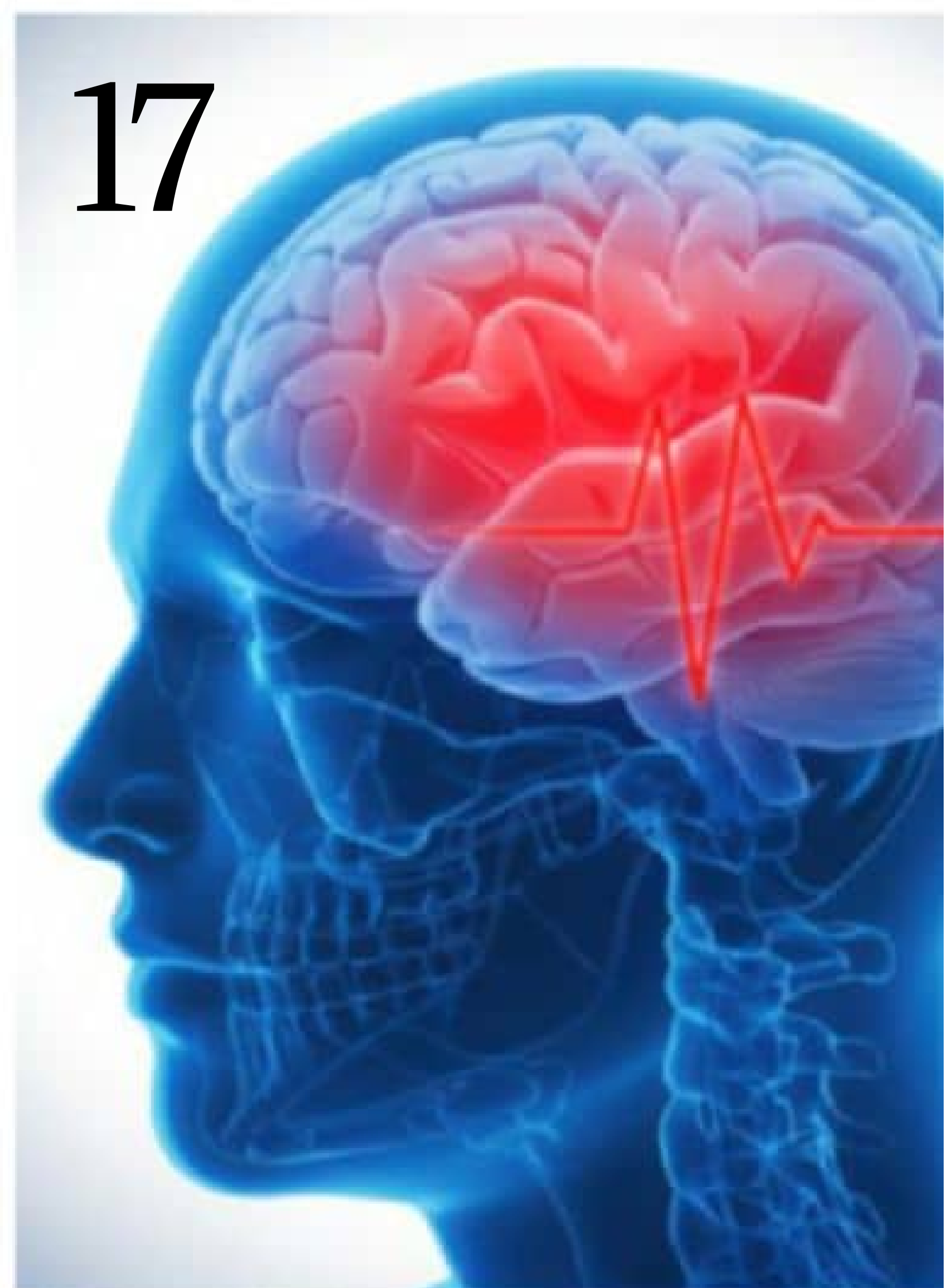
23 **Tsukune**

13 COSAS

26 **El perfume**

29 **Citas citables**

17



Humor

22

La risa, remedio infalible

55

Así es la vida

66

Gajes del oficio

56



Pasatiempos

120 **Rompecabezas**

122 **Soluciones**

123 **Trivial**

125 **Vocabulario**

127 **Próximo mes**

128 **Última risa**





MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →



© GETTY IMAGES/VERA PETRUNINA



...DE OTRA MANERA

Tanto si practicas en interior como al aire libre, para muchos aficionados al yoga en los países occidentales es imprescindible contar con una esterilla de colores y un atuendo elegante. Las asanas suelen ocupar un lugar central, donde las posturas tienen como objetivo entrenar el cuerpo y mantenerlo ágil, flexible y sano. Sin embargo, originalmente, el yoga es mucho más que eso. Esta antigua filosofía india tiene como objetivo unir el cuerpo y la mente para alcanzar la liberación espiritual.

Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica
en más de 30 países.**

© 2026 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidente y director ejecutivo

Stephen Colvin

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

@SeleccionesRd

Todo lo
BUENO
RAZONES PARA SONREÍR



SIGUE HABIENDO ESPERANZA

CADA DÍA QUE VIVES, marcas la diferencia en el mundo, y tú decides cuál es esa diferencia. Formamos parte del mundo natural. Incluso cuando el planeta se ve envuelto en la oscuridad, sigue habiendo esperanza. No pierdas la esperanza. Si la pierdes, te vuelves apático y no haces nada. Y si

quieres salvar lo que aún es bello en este mundo, si quieres salvar el planeta para las generaciones futuras, tus nietos o los nietos de tus nietos, piensa en las acciones que realizas cada día. Porque multiplicadas por un millón, por mil millones de veces, incluso las pequeñas propiciarán un gran cambio. 🌍

—Jane Goodall, PRIMATÓLOGA, EN LA DOCUSERIES FAMOUS LAST WORDS



Una mujer quedó atrapada debajo de un coche. Cengiz Akpinar ayudó a rescatarla

Bajo toneladas de peso

Jens Bey

JUEVES, 13 DE OCTUBRE de 2025. Como casi todos los días, Cengiz Akpinar está detrás del mostrador de su local de kebabs en Stuttgart, en el sur de Alemania. Hasta primera hora de la tarde, es un día como cualquier otro. Akpinar y sus empleados, entre ellos su hermano Mehmet, preparan comidas, sirven, recogen las mesas y charlan con los clientes.

Alrededor de las 14:30, una mujer irrumpe por la puerta y grita pidiendo ayuda. Akpinar no recuerda las palabras exactas, pero sabe de inmediato que se trata de una verdadera emergencia. La mujer sale corriendo. Akpinar lo deja todo y sale corriendo tras ella. Sus empleados lo siguen. “El negocio siempre puede esperar”, dice, “pero hay que salvar una vida de inmediato”.

Marasch Pizza & Kebap se encuentra cerca de un gran cruce a las afueras de la ciudad. Los hombres corren tras la mujer que les ha alertado por la calle que lleva al cruce. Al

FOTOGRAFÍAS: HEINZ HEISS

Revistas.PeruRadio.net.pe





doblar la esquina, ven un coche grande y pesado rodeado de transeúntes. Entonces oyen llorar a un niño y los gritos de dolor de una mujer. Pero, ¿dónde está ella? Unos pasos más y Akpinar y sus compañeros la ven: ¡la mujer de 34 años está atrapada bajo el vehículo, que pesa varias toneladas!

“Probablemente lo que ocurrió fue que la mujer quería cruzar la calle con su cochecito”, reconstruye Akpinar el incidente. “El conductor del coche, que giró a la izquierda, seguramente no la vio”. Con rapidez de reflejos, la madre empujó el cochecito lejos de ella para proteger a su hijo, y fue ella la que recibió el impacto del coche.

Los chicos de la tienda de kebabs saben cómo manejar situaciones extremas. “Somos kurdos”, dice Akpinar, “hemos visto muchos accidentes terribles en nuestra tierra natal”. Vive en Stuttgart desde 2016. Antes trabajaba como taxista y, hace tres años y medio, abrió este restaurante de comida rápida.

Un transeúnte saca su móvil y empieza a grabar la escena del accidente. Akpinar le dice con severidad que pare y que, en su lugar, ayude. El hombre obedece. Junto a él y otros transeúntes —tanto hombres como mujeres—, Akpinar y sus ayudantes intentan levantar el coche. Con todas sus fuerzas, una y otra vez.

Mientras tanto, un transeúnte atiende al niño que llora y que se ha caído del cochecito volcado a la calle. Ya se ha llamado a la policía y a la am-

bulancia, pero Akpinar sabe que el hospital más cercano está a varios kilómetros de distancia.

La mujer gravemente herida que yace bajo el coche no deja de llamar a su hijo. Akpinar puede imaginar perfectamente por lo que está pasando: “Yo mismo tengo tres hijos. Por supuesto que quieres saber cómo están, sobre todo en una situación en la que te sientes completamente impotente”.

Los primeros en llegar tranquilizan a la mujer diciéndole que su hijo está bien. Siguen intentando levantar el coche. Una y otra vez. Pero el coche pesa toneladas, y ni siquiera una docena de personas pueden moverlo. Uno de los empleados de Akpinar seguirá teniendo dolor de espalda y moratones en los antebrazos días después: así lucharon debido al enorme peso del vehículo.

La mujer debajo del coche se desmaya, recupera el conocimiento y vuelve a perderlo. Akpinar se da cuenta de que se está acabando el tiempo.

“¿Cómo vamos a mover el coche?”, se pregunta desesperado. Entonces, a su hermano Mehmet se le ocurre una idea brillante. Marasch Pizza & Kebap también tiene servicio de reparto. A veces, cuando no hay mucho trabajo, Cengiz Akpinar se pone él mismo al volante, aunque tiene dos conductores trabajando para él. Le recuerda a su época como taxista.

La furgoneta de reparto está aparcada detrás del restaurante y tiene un gato a bordo. Los hombres corren a



Con la ayuda de este gato, los hombres lograron liberar a la mujer.

buscarlo. A continuación, utilizan rápidamente la herramienta en el vehículo accidentado y consiguen liberar a la mujer atrapada. La sacan con cuidado de debajo del coche.

Luego se echan a un lado para dejar paso a los paramédicos, que han llegado mientras. Tras recibir los primeros auxilios, la madre, gravemente herida, y su hijo, con heridas leves, son trasladados al hospital. Cengiz Akpinar y sus hombres dan un suspiro de alivio.

Para ellos, actuar sin dudarlo era algo natural. “Todos somos seres humanos”, dice Akpinar, “y tenemos el deber de ayudarnos unos a otros”.

Después de que la madre y su hijo recibieran el alta del hospital, ella acudió a Marasch Pizza & Kebap para dar las gracias. Akpinar se alegró mucho por ello. “Conocemos a casi todo el mundo aquí en el barrio, a algunos por su nombre, a otros solo de vista”, dice, “pero aquí todos somos una familia”. 🍕

Lo imposible

En 19 de cada 20 casos, la voluntad firme y la paciencia hacen que lo que se considera imposible resulte, contra todo pronóstico, fácilmente posible.

HERMANN VON PÜCKLER-MUSKAU, ESCRITOR ALEMÁN (1785–1871)

TERMINA ESTA FRASE

La lección más valiosa aprendida de una experiencia difícil...

CANADÁ

Tengo fuerza para superar cualquier cosa. SUSAN

BÉLGICA

Nunca salgo de casa sin ponerme el cinturón de los pantalones. DANIEL

FRANCIA

Tienes que ser fiel a ti mismo. LUCE THIERRY SAMSON

MÉXICO

Una actitud positiva lo hace más fácil. ALEX LARRAGOITY

COLOMBIA

Debemos confiar en que todo saldrá bien. ALFREDO GONZÁLEZ

PERÚ

Debemos perseverar. CARMEN MUÑOZ

ECUADOR

Debemos valorar lo que tenemos mientras vivimos. NORMA ESPINOZA

(MAPA) GETTYIMAGE/PHYSICX



FINLANDIA
Sé reconocer a la
pareja equivocada.

ASTA ENGELBERG

PAÍSES BAJOS
¡Sigue viviendo!

ANNEMIEK

ALEMANIA
Cuídate a ti mismo.

BETTINA

AUSTRIA
Haz siempre copias
de seguridad en tu
ordenador.

ANNE

ESPAÑA
Unas veces se gana
y otras se aprende.

ROSA BARRIO

SUIZA
Vale la pena tener
perseverancia.

DORIS

AUSTRALIA
A veces hay que centrarse
únicamente en el siguiente
paso.

DAVE O'DOHERTY

CARTAS

Lo mejor, enemigo de lo bueno

Me ha llamado la atención vuestro reportaje de marzo “¿Es higiénico?”. Resulta curioso que haya tenido que llegar la pandemia del Covid para recordarnos una norma de higiene tan básica como lavarse las manos.

También pienso en los teléfonos móviles. Los manejamos todo el día y los dejamos en cualquier sitio, lo que los convierte en un importante foco de bacterias y gérmenes. Sin embargo, en materia de higiene, lo mejor es enemigo de lo bueno. Hay que evitar ciertas prácticas, como el uso indiscriminado de lejía, que ahora se desaconseja ampliamente, especialmente cuando se mezcla con vinagre, ya que produce vapores tóxicos. — EVELYNE JOLLAIN, *Francia*

¿Qué sería del hombre sin el perro? (febrero)

El perro nunca ha sido un lobo con piel de cordero, algo que, lamentablemente, no podemos decir de los seres humanos. El perro es el amigo más antiguo y fiel del *Homo sapiens*. Sin parangón en la evolución.

—RAFFAELE F. SCHACHER, *Suiza*

Siempre positiva

Me gustaría aprovechar esta oportunidad para agradecerles todos estos maravillosos artículos que son informativos, entretenidos y siempre positivos. Tengo 81 años y mis padres se suscribieron a Reader's Digest cuando yo era muy joven.

—CLAUDINE BOUCQ, *Bélgica*

SALUD

Reader's Digest
BIENESTAR CUERPO & MENTE



Cuando el cerebro se pone en pausa

—
Natalia Ferreyra

DESPUÉS DE TENER A su tercer hijo, Paloma, madrileña de 40 años, sufrió su primer episodio de epilepsia. “A los 20 días de vida, mi bebé ingresó en la unidad de cuidados intensivos por tosferina. Estuve casi un mes en el hospital sin dormir, dándole de mamar cada dos o cuatro horas y con gran estrés emocional”, recuerda.

El primer ataque de epilepsia fue mientras dormía. “Visité neurólogos, pero tras muchas pruebas no había un diagnóstico claro. Algunos médicos decían que podía ser epilepsia y otros que podía ser algo aislado”, añade.

Los siguientes años, Paloma no tuvo crisis ni convulsiones, pero sí episodios que hoy reconoce como focales. “Una sensación de *déjà vu*, sabor metálico o a goma, náuseas y ganas de vomitar;

necesidad urgente de ir al baño, breves desconexiones del entorno y, en ocasiones, dificultad para hablar, sensación de estar desorientada y dolor de cabeza”.

Después de siete años, la epilepsia volvió. Sucedió en el trabajo, en un autobús al regresar del campo y al volante, en su coche. “Me di cuenta de lo peligroso que podía ser”, confiesa.

Tras repetir varias pruebas médicas, como electroencefalograma con privación de sueño nocturno y resonancia

RECONOCER QUE TENÍA EPILEPSIA NO FUE FÁCIL.

magnética, empezó a tomar medicación. “Reconocer que tenía epilepsia no fue fácil”, cuenta hoy, con 55 años.

La epilepsia es una afectación cerebral crónica que se manifiesta con convulsiones recurrentes e involuntarias causada por un apagón breve en el cerebro causado por una descarga anormal y sincronizada de neuronas que dura segundos o minutos. En algunas personas puede ocurrir una vez en la vida y, en otras, repetirse.

Según la Organización Mundial de la Salud, la epilepsia afecta a casi 50 millones de personas en el mundo y cerca del 80% reside en países de ingresos bajos y medianos. En España, según la Sociedad Española de Neurología (SEN), unas 500.000 personas la padecen. Cada año se diagnostican unos

20.000 nuevos casos y, a nivel mundial, un 30% de los casos podrían prevenirse.

Convulsión o epilepsia

No siempre una convulsión significa epilepsia. Se suele considerar que una persona tiene epilepsia cuando se han vivido, al menos, dos crisis espontáneas que no se hayan desencadenado por causas como fiebre alta, una intoxicación o un golpe en la cabeza, y que hayan ocurrido en días distintos.

También se considera epilepsia una crisis en la que, tras un electroencefalograma o resonancia magnética, se muestra un riesgo muy alto de que se repitan nuevos episodios, parecido al riesgo que se observa en quienes ya han tenido dos crisis no provocadas.

Cuando se diagnostica un síndrome epiléptico concreto, como algunas epilepsias genéticas infantiles, en las que se sabe que el propio síndrome implica una tendencia, se contempla también.

Según la Liga Internacional contra la Epilepsia (ILAE, por sus siglas en inglés), el síndrome epiléptico es un conjunto de características, como el tipo de crisis, hallazgos en la imagen cerebral, edad típica de inicio, evolución, desencadenantes y pronóstico. La clasificación moderna de la epilepsia va del evento aislado, a considera la epilepsia y, cuando es posible, al retrato del cuadro clínico: el síndrome epiléptico.

Código crisis

Entre el 1 y el 3% del total de ingresos en urgencias y cerca del 20% de las

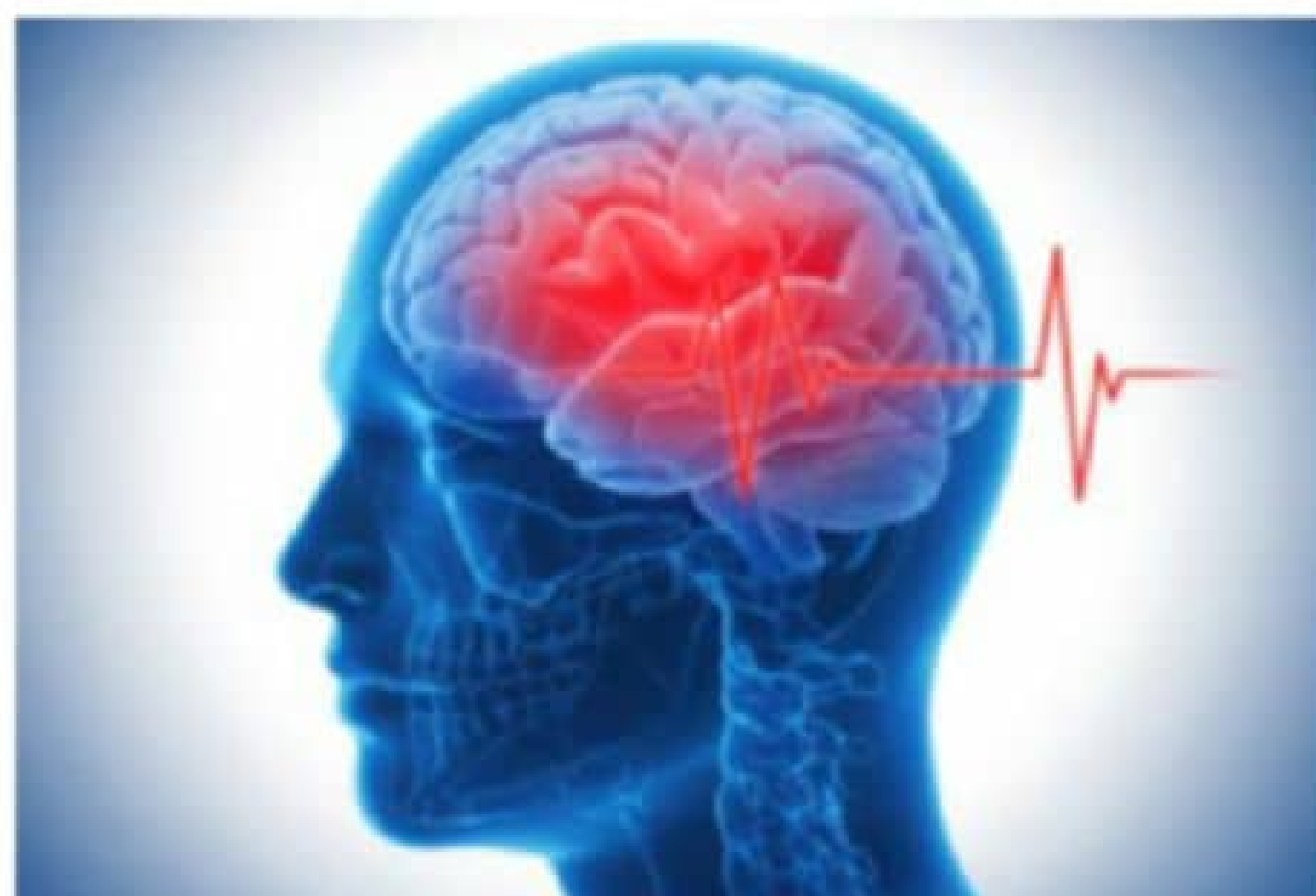
atenciones neurológicas urgentes en los centros hospitalarios son debidos a crisis epilépticas, por lo que la SEN ha desarrollado un “Código Crisis” para dar una respuesta rápida y eficaz ante crisis epilépticas urgentes. Debe aplicarse en los primeros 30–60 minutos para minimizar secuelas.

En Europa, la tasa de mortalidad de las personas con epilepsia es entre dos y tres veces mayor que la de la población general. La epilepsia no tiene una edad de inicio ni una única causa. Más común en niños pequeños o en mayores de 65 años, por causas ligadas a la edad, como ictus o demencia. Puede tener un origen genético o por lesiones de la corteza cerebral, como malformaciones, tumores, traumatismos severos e ictus. Las complicaciones durante el embarazo o el parto también aumentan el riesgo.

Una vida activa

Existen tratamientos que permiten llevar una vida activa a las personas con epilepsia, como estudiar, trabajar y tener una vida social. Los antiepilépticos actúan “calmando” la actividad eléctrica excesiva del cerebro y se eligen según el tipo de crisis, la edad, el sexo y otros problemas de salud.

Paloma toma lamotrigina, un tratamiento que bloquea las señales en el cerebro que desencadenan crisis epilépticas. También intenta cumplir una rutina de ocho horas de sueño y evitar el alcohol y el estrés. “Me suelo mover en transporte público o en bici”, afirma.



Cuando los fármacos no son suficientes, en algunas personas es factible operar la zona donde surgen las crisis y reducirlas o, incluso, hacer que desaparezcan. También existen dispositivos implantables para controlar las crisis. Otra estrategia con respaldo científico es la dieta cetogénica, rica en grasas y pobre en hidratos de carbono.

Algunos preparados de cannabidiol farmacéutico están indicados para epilepsias pediátricas graves que no responden a los tratamientos convencionales. Se estudian dispositivos que detectan y modulan la actividad cerebral en tiempo real, y se exploran líneas avanzadas como terapias génicas.

Ante una crisis, se debe poner a la persona de costado una vez que cesan los movimientos, retirar objetos alrededor, no sujetarla y apoyar la cabeza en algo blando. Si las convulsiones duran más de cinco minutos, hay que llamar a emergencias.

El tratamiento es a largo plazo y la adherencia a la medicación es fundamental. Dormir bien, evitar alcohol y drogas y seguir los controles médicos reduce el riesgo de nuevas crisis. 📌

Noticias DEL **MUNDO DE LA MEDICINA**

Bonnie Munday



OPCIÓN NATURAL PARA EL DOLOR DE RODILLAS

Un estudio de revisión de 2025 realizado en China sobre suplementos para la osteoartritis de rodilla, publicado en *Frontiers in Nutrition*, analizó 22 estudios en los que participaron unos 2.800 sujetos. El estudio reveló que algunos de los mejores remedios para reducir el dolor de rodilla son aquellos que contienen extractos de la resina de *Boswellia serrata*, un árbol originario de la India y Oriente Medio. La resina, también llamada incienso, se utiliza desde hace mucho tiempo en la medicina ayurvédica: ayuda a bloquear la inflamación y a prevenir la degradación del cartílago. Consulta

con tu médico la dosis adecuada y si puedes tomarla, ya que existen interacciones con otros medicamentos.

¿Una cura para el lupus?

Alrededor de 5 millones de personas en todo el mundo (el 90% de ellas mujeres) padecen lupus, enfermedad crónica en la que el sistema inmunitario ataca los tejidos y órganos, lo que provoca fatiga, dolor articular y pérdida de pelo. Científicos estadounidenses han descubierto que las personas con lupus tienen un exceso de un tipo concreto de células T y un déficit de otro, debido a una sobrea-bundancia de una proteína llamada interferón, que podría revertirse con un fármaco que lo bloquea. Hay esperanza en que los ensayos clínicos que se están realizando demuestren que una única infusión de las propias células T del paciente, modificadas genéticamente, podría suponer finalmente el fin del lupus.

Climatología y salud mental

Un nuevo estudio realizado en Europa ha revelado que el clima puede influir en el bienestar mental de los jóvenes. El análisis del Instituto de Salud Global de Barcelona, publicado en *JAMA Network Open*, examinó a unos 4.000 adolescentes en los Países Bajos y a cerca de 900 en España entre 2015 y 2022, mientras hacía seguimiento de las condiciones

GETTY IMAGES/JEZPERKLAUZEN

meteorológicas. En los Países Bajos, las bajas temperaturas se asociaron a la internalización de la ansiedad y la depresión, y a un comportamiento retraído. En España, el clima más cálido con problemas de atención. La hipótesis es que la meteorología extrema afecta la capacidad de nuestro cuerpo para mantener una temperatura estable, lo que desencadena «vías de estrés e inflamación», que afectan la salud mental.

El problema de los embutidos

Un estudio estadounidense publicado en *Nature Medicine* en 2025

aporta nuevas pruebas de que el consumo de carnes procesadas, como beicon y embutidos, supone graves riesgos para la salud. Se analizaron 18 estudios en los que participaron 2,7 millones de personas y descubrieron que consumir 50 gramos al día (unas tres lonchas) aumentaba el riesgo de cáncer colorrectal en un 26%. Revisaron 16 estudios con 1,1 millones de participantes y descubrieron que las personas que consumían 50 gramos al día tenían un riesgo un 30% mayor de padecer diabetes tipo 2. Según apuntan los investigadores, incluso un consumo bajo es peligroso.

Una alianza para salvar millones de vidas

La malaria mata a casi 600.000 personas cada año, la mayoría de ellas niños menores de cinco años en África. Existen vacunas eficaces, pero el coste de su fabricación y distribución supone un gran obstáculo en esta época de aumento de la deuda y recortes presupuestarios. Un acuerdo gestado durante años entre el mayor comprador de vacunas del mundo, UNICEF, y la alianza internacional para las vacunas Gavi reducirá el coste de las vacunas contra la malaria en un 25%, hasta los 3 dólares por dosis, lo que supone un ahorro de hasta 90 millones de dólares en los próximos cinco años. Se podrán comprar 30 millones de dosis adicionales y proteger a siete millones de niños más. 💎

GETTYIMAGES/JACKYENJOYPHOTOGRAPHY



LA RISA

REMEDIO *Infalible*



“Antes me hacía reír. Ahora me da escalofríos”.

Érase una vez un hombre que se sirvió una copa de vino tinto y se sentó en el sofá blanco de su mujer, en el que nadie podía comer ni beber...

—@SQUIRREL74WKGN

Hay 10 grados bajo cero en Alaska y Leo está bebiendo en el bar local.

—Leo —dice el camarero —me debes bastante de tu cuenta.

—Lo siento —dice Leo—, pero estoy arruinado.

—Está bien. Entonces lo que haré es escribir tu nombre y la cantidad que debes aquí en la

pared —responde el camarero.

—Pero no quiero que mis amigos vean eso.

—No lo harán —contesta el camarero—. Voy a colgar tu chaqueta encima hasta que saldes la cuenta.

—ERIK FREEMAN,
Estados Unidos

ILUSTRACIÓN: KAAMRAN HAFEEZ Y AL BATT



COCINA

Tsukune

La albóndiga japonesa en brocheta perfecta para compartir...y repetir

Mercedes Domínguez

LOS *IZAKAYA* japoneses son una especie de pubs muy animados donde se consume este popular aperitivo acompañado de *sake* o cerveza del país. También es común en los festivales, ya que se considera un plato ideal para compartir con amigos.

Su origen se remonta al periodo Edo (1603-1868), época en la que también se popularizó la tradición del *yakitori*: brochetas de carne

insertadas en bambú y asadas a la parrilla. Aunque esta forma de presentación es la más común, los *tsukune* también se pueden consumir acompañados con yema de huevo crudo, lo que les aporta más cremosidad.

En japonés, *tsukune* (つくね) significa “albóndiga” y deriva del verbo *tsukuneru* (amasar o dar forma). La carne picada se condimenta y, una vez braseada (aunque también se puede hervir o freír), se glasea con una salsa dulce y salada llamada *tare*, que le aporta brillo y realza su sabor. Este es el procedimiento de cocinado tradicional del *tsukune*, aunque hay variantes que incluyen pescado, verduras o tofu. Incluso hay quienes lo preparan relleno de queso fundido o lo emplean como ingrediente del caldo *dashi*, la sopa básica de la cocina japonesa. También

es común servirlo como aperitivo con una sencilla guarnición a base de cebollino picado y *shichimi togarashi* (mezcla de especias).

A lo largo del último siglo la influencia nipona en la gastronomía internacional ha ido en aumento. Se han popularizado sus ingredientes, sus técnicas y sus preparaciones culinarias más características, como el *sushi*, el *sashimi*, el *tamagoyaki*, el *ramen* y el *yakitori*. Incluso procede de Japón la identificación de un sabor “nuevo”: el umami, que, aunque tuvo que vencer las iniciales reticencias de Occidente, ha acabado siendo reconocido.

La gastronomía japonesa se ha fusionado a su vez con otros tipos de cocina (peruana, europea, china, coreana, etc.), contribuyendo al auge del panorama gastronómico internacional. 🍣

Preparación

1. Preparar la masa mezclando la carne picada con el pan rallado, el miso, el aceite de sésamo y el resto de los ingredientes (sal, pimienta negra, ajo, cebolla y jengibre en polvo). Amasar bien hasta obtener una masa homogénea. Reservar en el frigorífico al menos 30 minutos para luego poder formar mejor las albóndigas.
2. Transcurrido ese tiempo, ir formando pequeñas bolas e insertarlas con cuidado en las brochetas (la cantidad dependerá del tamaño de las bolas, aunque también se puede darles forma ovalada y hacerlas más grandes). Reservar.

3. Preparar la salsa para los *tsukune* echando el agua en un cazo y añadiendo la salsa de soja, el sake, el mirin y el azúcar. Calentar a fuego medio-bajo y remover de vez en cuando hasta que la mezcla vaya reduciendo y espese.
4. Barnizar los *tsukune* con esta salsa antes de cocinarlos.
5. Calentar la parrilla o sartén a fuego alto y cocinar los *tsukune* por todos los lados hasta que estén dorados y bien hechos por dentro. Si es necesario, pintar con más salsa a medida que se cocinan.
6. Servir acompañados con la salsa restante.

Ingredientes

16 UNIDADES

TIEMPO: 45 MINUTOS

- 400 g de carne picada de pollo
- ¼ cucharadita de sal, pimienta negra molida, ajo, cebolla y jengibre en polvo
- 1 cucharada de miso blanco
- 1 cucharadita de aceite de sésamo (opcional)
- 2 cucharadas de pan rallado o de panko.

Para la salsa yakitori:

- 50 ml de agua
- 100 ml de salsa de soja
- 50 ml de sake
- 100 ml de mirin (o bien, 75 ml de vino blanco y 25 g de azúcar o miel)
- 1 cucharadita de azúcar moreno



13 COSAS



El perfume: de tu nariz al cerebro

Natalia Ferreyra

1 LO QUE NACIÓ con intenciones rituales en la Antigüedad, como era quemar maderas aromáticas y resinas para honrar a sus divinidades, es en la actualidad una presencia universal y cotidiana. El término perfume proviene del latín *per fumum* (“a través del humo”), en referencia a estas prácticas de combustión aromática, de las que surgió

lo que hoy conocemos como la industria del perfume, que movió entre 55.000 y 65.000 millones de dólares anuales entre 2024 y 2025.

2 LOS REGISTROS MÁS antiguos sitúan a Tapputi-Belatekallim como la primera perfumista documentada de la historia. Alrededor del año 1.200 a. C., en las

orillas del río Tigris, en la antigua Mesopotamia, Tapputi usaba flores, aceite, cálamo, ciprés, mirra, especias y bálsamo para obtener perfumes medicinales y terapéuticos.

3 EXISTEN DIFERENTES clasificaciones de las fragancias, pero podemos encontrar consenso para agruparlas en siete familias olfativas, según la *Société Française des Parfumeurs*: cítrica o hespéride, floral, amaderada, *fougère* [helecho], chipre, oriental/ámbar y cuero, y otras menos consolidadas, pero igual de presentes, como Gourmand, que agrupa fragancias diseñadas con notas comestibles; aromática, acuática y afrutada.

4 YA EN EL SIGLO XII, el rey Felipe II de Francia, reconoce oficialmente la profesión de perfumista, pero fue durante el reinado del francés Luis XV, ya en el siglo XVIII, cuando se corona la supremacía de Francia como epicentro del perfume, estableciendo su uso como sinónimo de poder, espectáculo y refinamiento cultural. Se dice que en las fiestas en el Castillo de Marly se podía encontrar agua perfumada y aromatizada cayendo por sus fuentes y que los criados bañaban en perfumes a las palomas y las liberaban durante los eventos festivos para que esparcieran los aromas a modo de ambientador.

5 JEAN-BAPTISTE GRENOUILLE, el protagonista ficticio de la novela *El perfume*, era el quinto hijo de una vendedora de pescado en la Francia del siglo XVIII, y tenía el don de identificar, memorizar y recomponer cualquier perfume. Su obsesión por capturar el olor perfecto del amor que nunca tuvo lo llevó a cometer actos criminales. Patrick Süskind publicó esta novela en 1985, que fue llevada al cine por Tom Tykwer en 2006.

6 DESDE EL SIGLO XII el oficio de perfumista tiene reconocimiento oficial. Grasse fue la ciudad epicentro productora de materia prima y núcleo industrial, y París su caja de resonancia. En 1828, Pierre-François Pascal Guerlain abrió su tienda de perfumes en la calle Rivoli en París. La familia Guerlain dirigió la empresa hasta 1994, cuando fue adquirida por el grupo francés LVMH, y hoy sigue siendo reconocida a nivel internacional.

7 MEDIANTE EL PROCESO de destilación, durante la Edad Media, los persas sentaron las bases técnicas y comerciales de la perfumería moderna, al aplicar la alquimia para extraer la “quintaesencia”, o quinto elemento, de las plantas.

8 PETRICOR ES EL TÉRMINO acuñado en 1964 por científicos australianos para nombrar el

olor producido al caer lluvia sobre la tierra. *Pétra* —piedra o roca en griego— e *ikhor*, que es la sangre de los dioses, formada por la ambrosía y el néctar. Se produce por la liberación de aceites, plantas y compuestos de bacterias presentes en el suelo que generan ese olor cálido y particular.

9 EL ÁMBAR GRIS, sustancia cerosa y aromática producida en el intestino de solo entre el 1 y el 5% de los cachalotes, de ahí su valor, emite un olor dulce y terroso con la oxidación, y se usó en perfumería como fijador. Fue muy valorado por los perfumistas, aunque hoy día se suele sustituir por alternativas sintéticas.

10 DESDE LA ANTIGÜEDAD, los perfumes se guardaron en recipientes de piedra, cerámica y metal. Con el refinamiento de las técnicas del vidrio a partir del Renacimiento y la industrialización en los siglos XVIII y XIX, el frasco se estandarizó. En el siglo XX se convirtió en un objeto cultural y comercial, y a comienzos de siglo, el maestro vidriero René Lalique colaboró con el perfumista François Coty, integrando diseño artístico y producción industrial. Esta alianza consolidó el frasco de vidrio como elemento central del perfume moderno, facilitando su conservación, transporte y comercialización a gran escala.

11 LA PUBLICIDAD DEL perfume adopta hoy el lenguaje de un tráiler cinematográfico. A esto se suma la participación de celebridades como embajadoras de marca o como creadoras de fragancias propias. En 2024 la inversión publicitaria en España fue de alrededor de 13.000 millones de euros, de los cuales la televisión concentró alrededor del 30% de los medios controlados, según el Estudio InfoAdex.

12 EN 2007, se creó en España la Academia del Perfume, sin ánimo de lucro y dedicada a promover y difundir el conocimiento sobre este producto entre la población, no solo como producto comercial, sino como un elemento cultural y cotidiano, y que respalda el hecho de que España sea el cuarto exportador mundial de perfumes y fragancias, después de Francia, Alemania y Estados Unidos, con una cifra que supera los 1.300 millones de euros, y que sea el cuarto mercado más importante de la UE.

13 A LOS PERFUMISTAS se los denomina coloquialmente ‘narices’, debido al entrenamiento del olfato, conectado directamente con el sistema límbico, responsable de las emociones y la memoria. El perfume evoca, por tanto, sensaciones intensas antes de que intervenga la razón. 💎

CITAS CITABLES

La felicidad solo se encuentra en los dos extremos del vínculo humano: allí donde todavía no hay palabras o allí donde ya no las hay; en una mirada y en un abrazo.

THOMAS MANN,
ESCRITOR ALEMÁN (1875-1955).

TODAVÍA NO HE DESCUBIERTO CÓMO SE HACE ESO DE VIVIR, PERO SE ME DA BASTANTE BIEN FINGIR. CREO QUE ES UN BUEN COMIENZO.

GRIET OP DE BEECK,
ESCRITOR BELGA NACIDO EN 1973

Todas las personas ricas dicen que el dinero no significa nada para ellas. Mienten. Si les quitas el dinero, empieza a significar algo.

KIM VÄISÄNEN,
INVERSOR DE STARTUP NACIDO EN 1972, EN KAUPPALEHTI

El exilio implica huir, sentir miedo y, sobre todo, la necesidad de adaptarse. Ser capaz de cambiar de país, de cultura y de entorno requiere una gran apertura al mundo.

MARINA FOÏS,
ACTRIZ FRANCO-ITALIANA NACIDA EN 1970, EN LE MONDE

No hay nada más agotador en el mundo que alguien que siempre tiene la razón.

AGATHA CHRISTIE,
ESCRITORA BRITÁNICA (1890-1976).

GETTYIMAGES/ULLSTEIN BILD DTL





*En un mundo que los zarandea,
cada vez más jóvenes se regalan un
paréntesis en monasterios, abadías
y comunidades religiosas.*

Jóvenes en busca de espiritualidad

Zoé Grandjacques

EXTRACTO DE *Le Monde*

“¿**Q**UERÉIS SABER hasta qué punto van mal las cosas?, pregunta MC, neoyorquina de 28 años, en un vídeo publicado en la red social TikTok que se ha vuelto viral. Quise reservar una plaza en un monasterio para verano, y acabo de recibir un correo electrónico de las monjas informándome de que está todo completo para los tres próximos meses para las personas que quieren hacer voto de silencio”. El vídeo con más de un millón de visualizaciones, ha suscitado numerosos comentarios. Usuarios de todo el mundo comparten en él su deseo de retirarse a un lugar religioso: “Lo necesito muchísimo y, sin embargo, no soy creyente”. “Hay un monasterio en Italia al que intento ir desde hace tres años pero siempre está completo”.

Aunque puedan parecer de otra época, los retiros monásticos atraen cada vez a más jóvenes —creyentes o no— en busca de

un paréntesis tranquilo y económico. Una tendencia que Nicolas Chatain y Valentine Dehont, antiguos alumnos de la prestigiosa escuela de negocios HEC, percibieron bien al lanzar Ritrit. Fundada en 2018, esta start-up asociativa francesa facilita el contacto entre establecimientos religiosos y las generaciones jóvenes. Y las solicitudes de reserva en la plataforma, que reúne unos 150 lugares de retiro, no dejan de aumentar, según Augustin Marbacher, director de la plataforma: 16.000 solicitudes en 2022, 76.000 en 2024 y 95.000 en 2025. La mitad de los inscritos tiene menos de 37 años.

Frente a la agitación de un mundo ultraconectado y lleno de exigencias de productividad, el despertar con el canto del gallo, las jornadas ordenadas y centradas y los silencios de catedral parecen hacer soñar a una generación joven vapuleada por la pérdida de sentido y el deterioro de la salud mental.

Diane (las personas nombradas han pedido el anonimato), que vive en la gran periferia parisina, regresa de un retiro de tres días en Normandía. Diagnosticada de autismo y de trastorno por déficit de atención, ha encontrado en los rituales y en la calma monástica, un entorno que la apacigua, mientras atraviesa un periodo de cambios sentimentales, familiares y profesionales. Lejos de los estímulos de la ciudad, esta profesional del *piercing* de 19 años se levanta al alba, retoma la lectura, pasea junto a los ríos y comparte la vida de las hermanas. Por la

noche, duerme en una habitación donde solo hay una cama, un tocador, un armario y un lavabo. “Era el entorno más tranquilo del mundo, daba casi un poco de miedo. Por la noche estaba sola, y las ventanas no tienen precisamente el mejor aislamiento. A veces hacía “fuuuuuu”. Yo estaba en la cama, jugando a Pokémon para tranquilizarme”.

**“PARA MÍ, LA RELIGIÓN
ES COMO TENER UN
CONFIDENTE. LE CUENTO
TODO LO QUE ME PASA”.**

La organización de la jornada, marcada por citas que jalonan el paso del tiempo, contrasta con las exigencias constantes del mundo moderno. “En realidad, haces lo que quieres allí. Yo fui allí para participar en la vida de las monjas, ver su día a día. Así que me levantaba a las 5:30 y la última oración era a las 20:45. Todo está muy pautado, me impresionó”.

Ese ritmo de la vida monástica tranquiliza a Diane, que siente una gran necesidad de respirar. “Se exige mucho a las generaciones jóvenes. Hay que ser productivos, pero también estar bien mentalmente... A veces, una pausa, en la que uno puede mostrarse un poco vulnerable y no deberle nada a nadie, es muy bienvenida”. Y añade: “Como mujer, también era muy agradable

estar solo con las hermanas, donde no hay miradas que te juzguen físicamente". Para la joven, el entorno monástico actúa en cierto modo como un psicólogo invisible. "La religión, para mí, es como tener un confidente. A veces estoy en la cama y me desahogo".

Philippe Huguelet, psiquiatra en los Hospitales Universitarios de Ginebra (Suiza), explica que el marco religioso sigue constituyendo un "ámbito de sentido" bastante identificado en una "sociedad que se descompone, donde los jóvenes tienen cada vez menos referentes". Menos polarizadas y codificadas que las de sus mayores, las prácticas religiosas de los jóvenes no han desaparecido, sino que han evolucionado. El universo religioso se concibe como una especie de guía de sentido práctico.

A SUS 26 AÑOS, ROBIN, importador de vino y ex periodista, ha realizado varios retiros en la abadía Sainte-Marie de Lagrasse, en el departamento de Aude. Ateo, y algo hostil a la religión tras haber pasado por una escuela privada católica, conoce a la comunidad de canónigos regulares de la Madre de Dios con motivo de un reportaje. Seducido por el entorno y la comunidad —tradicionalista y que desconfiaba abiertamente del papa Francisco, por considerarlo "demasiado reformista"—, vuelve allí para tomar aire. "He trabajado en Oriente Próximo, donde fui testigo de escenas

traumáticas. El monasterio me permitía despejar la mente y "recargar las pilas"

En el pueblo medieval, encaramado en una colina, no hay buena conexión a internet. "Es muy silencioso, no hay ruidos de fondo ni luces parásitas", recuerda Robin. Allí se levanta a las 4 de la mañana para los primeros oficios en latín, que describe como "meditativos". Recuerda el silencio de los monjes: "Es bastante agradable no abrir la boca por la mañana". Después desayuna al son de los cantos del sacerdote. El miércoles por la tarde observa a los hermanos jugar al voleibol o al bádminton con sotana en el patio. "Tenía la impresión de estar en un lugar atemporal, fuera del espacio y alejado de los problemas exteriores", cuenta.

Los que realizan el retiro llegan al monasterio con problemáticas muy diversas, que van desde la simple necesidad de desconexión hasta la crisis psíquica aguda, pasando por el agotamiento profesional. En el verano de 2024, Bénédicte, de 23 años, es hospitalizada tras un intento de suicidio. Cansada de estar hospitalizada una vez tras otra, escribe en su buscador "monasterio ortodoxo". Unos días después, la joven se dirige al monasterio de Solan, en La Bastide-d'Engras (Gard).

En el edificio rodeado de viñedos, donde descansa, cuida el jardín y prepara mermeladas con las monjas, también había documentado su día a día en su cuenta de TikTok, seguida por



cerca de 60.000 suscriptores. Ante la cámara, se alegraba de haber elegido el “monasterio en lugar del psiquiátrico”. Los vídeos, publicados en agosto de 2024, suscitan entonces un gran interés. “¿Cuánto cuesta?”, “¿Se puede hacer un retiro si eres ateo?”, preguntan los seguidores.

Seis meses después, explicaba que seguía recibiendo mensajes a diario, principalmente de jóvenes mujeres, a menudo menores, en busca de sentido y de respuestas a su malestar. Incapaz de soportar por más tiempo los distintos procesos de desintoxicación que se había impuesto en ese momento (drogas, tabaco y medicamentos), Bénédicte acaba abandonando el lugar, reconociendo que su situación requería ayuda médica. No obstante, considera esta experiencia como un “punto de inflexión”, que marca el “inicio de una nueva vida”.

TRAS HABER LLEVADO a cabo varios trabajos sobre los vínculos entre la psiquiatría y la religión y espiritualidad, Philippe Huguelet afirma: “Se ha demostrado que la religión es sorprendentemente útil, por lo que existe un claro beneficio en colaborar con las estructuras religiosas de los pacientes, en lugar de oponerse a ellas”. A través de un amplio estudio realizado con pacientes psicóticos (“Hacia una integración de la espiritualidad y la religiosidad en la dimensión psicosocial de la esquizofrenia”, publicado en el *American Journal of Psychiatry* en 2006), el psiquiatra y su equipo demostraron que el “coping” (es decir, la manera en que algo puede utilizarse para afrontar una dificultad) religioso tenía un efecto beneficioso en el paciente en el 71 % de los casos.

“Si una persona bienintencionada te hace hablar de tus problemas, ya sea

un psicólogo, un psicoanalista o una religiosa honesta, funciona. Los terapeutas de hoy son un poco los curas de ayer". Más que oponer espiritualidad y medicina como dos ámbitos antagonistas, Philippe Huguelet defiende una visión complementaria. "La colaboración también pretende evitar que un religioso irrumpa y anime a un paciente a no seguir su tratamiento. La losa de la laicidad hace que los religiosos sepan que, si asumen funciones terapéuticas, están extralimitándose".

PERO, ¿NO EXISTE UN RIESGO en ver institucionalizarse esta zona gris entre descanso, espiritualidad y terapia? Por muy benevolente y estructurado que sea, el monasterio no puede, evidentemente, sustituir la atención de médicos especializados, sobre todo en las patologías más graves.

En el centro jesuita de Penboc'h, en Arradon (Bretaña), que propone retiros centrados en la salud mental, como "Burn out: ¿cómo recuperarse?", "¡Alto! Me tomo un descanso" o "¿Qué hago con todo esto?", el director, Patrick Sicard, antiguo *coach* profesional, insiste en dejar claras las cosas. "No tenemos pretensiones ni legitimidad terapéutica". Así, aunque las personas que llegan al retiro acuden a menudo con problemáticas psicológicas o afectivas, la respuesta sigue siendo "de orden espiritual, para ayudarles a recuperar el sentido".

El centro jesuita ofrece retiros a menudo silenciosos y meditativos. Su

objetivo es "observar los movimientos que se producen en nosotros, explica su director. Acogemos a las personas tal como son, acompañándolas a su ritmo con una escucha benevolente. Estamos atentos a su estado de fatiga psicológica. En nuestra sesión "Afectados por el duelo", evitamos acoger a personas en los seis meses posteriores al fallecimiento [que les afecta], porque se trata de casos que a menudo requieren com-

UN MONASTERIO NUNCA PUEDE SUSTITUIR LA ATENCIÓN MÉDICA.

petencias que no tenemos".

Además, el equipo del centro, formado en la escucha mediante un sistema interno de supervisión y con la intervención de un profesional de la salud en el proceso, mantiene contacto con terapeutas, a los que consulta regularmente para saber cómo actuar cuando una persona que llega al retiro muestra signos de fragilidad. "Nos enfrentamos a muchas personas que han sufrido abusos, detalla. Por eso existe una verdadera atención a estos abusos: cómo detectarlos, cómo abordarlos y cómo acompañarlos".

A PESAR DE ESTOS MECANISMOS DE SEGURIDAD, ocurre que lo espiritual y lo médico se solapan y generan situaciones de

riesgo para las personas que van de retiro. Mélanie Debrabant, presidenta de la asociación Fraternité Victimes y médica generalista, llama a la prudencia. “En general, la enfermedad mental aún no se percibe plenamente como una enfermedad en sí misma en la sociedad, recuerda. Según a dónde se acuda, puede haber casos en los que exista una confusión entre enfermedad psíquica y pecado o debilidad”.

Advierte contra la “espiritualización de los síntomas”, que puede llevar a la culpabilización, e incluso al aislamiento o a una forma de control sobre la persona que acude al retiro. Y subraya: “El riesgo, a menudo, es verse absorbido por un acompañante dentro de una comunidad que puede incitar a un joven vulnerable a romper los vínculos con su familia o a abandonar un tratamiento. Allí donde se excluye a otros actores del cuidado, donde se desacredita la medicina, es una señal de alarma importante, tanto en la Iglesia como en los retiros holísticos”.

En este sentido, algunas prácticas psicoespirituales, como el movimiento Cenacolo (o comunidad del Cenáculo), que propone acoger a personas con adicciones para ayudarles a recuperar el sentido, suscitan interrogantes por parte de la Misión Interministerial de Vigilancia y Lucha contra las Derivas Sectarias (Miviludes —el organismo del Estado francés que coordina la acción preventiva y represiva de los poderes públicos—). La Miviludes ha señalado así varios motivos de

preocupación: la retirada de los documentos de identidad a la entrada, la imposibilidad de que los familiares puedan realizar visitas, el hecho de que la comunidad parezca promover una curación únicamente mediante la oración, la obligatoriedad de participar en momentos de intercambio, así como despertares nocturnos impuestos.

EN 2019, ÉMELINE, hoy profesora, tenía 19 años. Criada en una familia católica habituada a las misas según la forma extraordinaria (tipo de culto que rechaza celebrar la misa de la manera establecida tras el Concilio Vaticano II), se enfrentaba entonces a varios trastornos: estrés postraumático, depresión, trastornos disociativos, de ansiedad y del comportamiento alimentario, derivados de abusos sufridos en el ámbito familiar. Su madre la animó a no acudir a un psicólogo y la llevó a hacer un retiro. “Sospechaba que yo tenía una relación con una mujer”, añade. Allí, se impone un voto de silencio durante dos semanas, las actividades y las confesiones son obligatorias, y la puerta de la habitación permanece abierta, sin posibilidad de intimidad.

Descubre que su madre había concertado, sin su conocimiento, una cita con un sacerdote exorcista. “Pensaba que mi malestar se debía a influencias demoníacas”, recuerda Émeline. “Y es un planteamiento que el sacerdote no cuestionó en absoluto”. Ella confió al eclesiástico que había sufrido violencia por parte de sus padres. “Su respuesta

fue “confía esos dolores a la oración y reza” para salir adelante”.

Obligada al silencio, en un monasterio aislado en medio de los campos de la región Centro-Valle del Loira, Émeline lamenta la indiferencia del entorno religioso ante su situación. Afirmo haber quedado “traumatizada durante mucho tiempo” por esta experiencia. Un sentimiento que ha ido mitigando con los años, en particular gracias a las terapias y los tratamientos psicotrópicos. “Las cuestiones de salud mental y religiosa pueden articularse, pero con una noción de libertad y de elección”, concluye.

De manera general, Mélanie Debrabant recuerda que es necesario “cuestionar siempre el marco, asegurarse de que realmente se puede confiar”. Asimismo, asociaciones como *Aide aux victimes de dérives dans les mouvements religieux en Europe et à leurs familles* (Ayuda a las víctimas de derivas en los movimientos religiosos en Europa y a sus familias, Avref) se organizan para documentar y prevenir las derivas.

En este sentido, Ritrit presta especial atención a los comentarios de las personas que van de retiro, para evitar ofrecer a un público a veces frágil estancias que



puedan convertirse en experiencias traumáticas. “Recibimos opiniones que nos permiten verificar que los lugares son seguros. En la Iglesia, desde hace algún tiempo, se ha hecho un verdadero esfuerzo para no mezclar lo espiritual y lo psiquiátrico”, subraya Augustin Marbacher. No obstante, reconoce que, más allá de esta labor de seguimiento, la calidad del acompañamiento, eminentemente personalizada, supera con creces la competencia de Ritrit. “Estamos realmente en el corazón de la intimidad de las personas”, señala, añadiendo que los únicos comentarios negativos de clientes insatisfechos se reducen a “he pasado frío” y “me he sentido un poco solo”.

En cuanto al despertar al alba, al parecer, nadie se ha quejado. 💎





DRAMA EN LA VIDA REAL

TRAS UN RASTRO

*EL SKATER DE 13 AÑOS LLEVABA TRES DÍAS
DESAPARECIDO HASTA QUE UN HÉROE
DE FINO OLFATO SIGUIÓ SU RASTRO*

Eric Raskin

DARYL SIGUE UNA rutina concreta cuando llega la hora de ponerse a trabajar. Se pone su equipo, se relaja unos segundos y se sienta. Entonces, un compañero de trabajo agarra un zapato y se lo pone en su cara.

Por cierto, Daryl es un perro.

Es un sabueso, concretamente. Por lo tanto, meter el hocico en una zapatilla es una práctica habitual cuando los humanos con los que trabaja en la unidad K-9 del Centro Correccional de Farmington, Misuri (Estados Unidos), necesitan que localice a alguien.

En un día abrasador del pasado mes de julio, al borde de un barranco a unos 100 kilómetros al sur de San Luis, a Daryl, de seis años, le encomendaron una de las tareas más importantes de su

vida. Tenía que encontrar a un niño de 13 años llamado Dakota “Cody” Trenkle Jr. El niño llevaba más de tres días desaparecido, y su madre y su padrastro, Stephanie y Jared Neely, estaban desesperados de preocupación.

Las autoridades creían que Cody podría estar en algún lugar de ese profundo barranco boscoso, pero se le acababa el tiempo si no tenía comida ni agua. Así que Stephanie proporcionó una de las zapatillas más olorosas de su hijo, y el teniente Joe Gillam, líder de la unidad K-9, dejó que Daryl la oliera. Luego le dio la orden: “Busca”.

Daryl salió corriendo.

EL DOMINGO 27 DE JULIO DE 2025 comenzó como cualquier otro día de verano para



Cody, con sus hermanos Steven, de 12 años, y Parker, de 7, bajo la atenta mirada de su abuela, Martha Askins. Ella solía cuidar a los niños mientras su madre, funcionaria del Departamento Correccional de Misuri, trabajaba en turnos de 12 horas. Askins vive en una comunidad cerrada llamada Goose Creek Lake. Cuando Cody estaba allí, su rutina consistía en ir en monopatín a la casa de su amigo Sam, al otro lado de la urbanización de mil hectáreas, y pasar parte del día.

Alrededor de las 9 de la mañana, Cody había salido a recorrer la ciudad en su descolorida tabla gris decorada con un monstruo morado pintado con graffiti. Unos minutos más tarde, las cámaras de seguridad situadas fuera del parque de bomberos, cerca de la entrada de la comunidad, grabaron al adolescente de 1,70 m y 77 kg pasando en su tabla, vestido con una camiseta azul verdosa de Harry Potter y una gorra de béisbol de visera plana en blanco y negro sobre su mata de pelo negro y rizado.

“Recuerdo haber pasado en monopatín por delante de la estación de bomberos”, dice Cody.

No recuerda lo que pasó después. Y no hay más imágenes de seguridad que ayuden a completar la cronología.

Por lo que se puede deducir, patinó durante unos 15 minutos más antes de bajar una colina en Wren Drive hasta un cruce en T con Bluebird Drive, que estaba al borde de un barranco. Parece que perdió el control, chocó contra la hierba alta al otro lado de la intersec-

ción, salió volando del monopatín y cayó por una pendiente empinada hasta el barranco.

¿Perdió el conocimiento por completo? Nadie lo sabe. Sin duda se golpeó la cabeza. Al parecer, tuvo momentos de conciencia parcial, porque se quitó parte de la ropa y se arrastró hasta una zona más sombreada para escapar del calor de julio, terminando a unos 250 metros de la carretera.

Pasaron nueve horas antes de que alguien se diera cuenta.

CODY SOLÍA VOLVER A CASA de Sam sobre las 4 de la tarde, con tiempo de sobra para cenar. Cuando no lo hizo, Askins empezó a preguntarse qué pasaba. Cody no llevaba su móvil, así que a las 6 de la tarde llamó a casa de Sam.

“Hola, ¿va a volver Cody a casa pronto?”

“No está aquí —respondió Sam—. Hoy no ha venido”.

Sam había supuesto que su amigo había encontrado otra cosa que hacer. Cuando Sam y Askins se dieron cuenta de que ninguno de los dos había visto a Cody en todo el día, Askins llamó al Departamento del Sheriff del condado de Francois y luego a Stephanie.

“Tienes que llamarme”, oyó decir a su madre en el buzón de voz cuando terminó su turno a las 7 de la tarde.

“Cody no está en casa”, le dijo cuando finalmente se comunicaron.

“¿Qué quieres decir?”

“Se fue a casa de su amigo, y su amigo dice que no ha aparecido, y no

nos ha devuelto la llamada y no sabemos dónde está”.

“Eso no es propio de Cody”, pensó Stephanie. Era de costumbres, con el mismo horario todos los días.

Condujo directamente a casa de su madre, donde los agentes del departamento del sheriff estaban recabando información y rellenando un informe. Sospechaban que Cody podría haberse fugado. Stephanie sabía en lo más profundo de su ser que eso no era posible. “O alguien lo ha secuestrado o está muerto en una cuneta en algún lugar”, pensó. Así que se dispuso a buscarlo.

Stephanie y su madre recorrieron todas las calles de Goose Creek Lake en la furgoneta de Askins, mientras Jared buscaba por el barrio en moto. Pero estaba oscureciendo. No podían hacer mucho más.

La hermana de Stephanie, Brittney Van Volkenburg, es bombera voluntaria del Departamento de Bomberos de Goose Creek Lake, y el lunes por la mañana, unas 24 horas después de que Cody fuera visto por última vez, Stephanie le pidió que organizara un equipo de búsqueda desde la estación de bomberos.

Van Volkenburg reunió a su equipo. ‘Es mi sobrino, tenemos que formar un equipo de búsqueda’. Todos se sumaron inmediatamente”, contó más tarde a la cadena local de la *NBC News*.

El equipo de búsqueda, formado por casi 50 bomberos y vecinos, llevó a cabo una búsqueda sistemática. Algunos se adentraron en el terreno con

todoterrenos. Otros en moto. Otros caminaron por el bosque cogidos del brazo. Buscaron en todos los sitios posibles, pero no se dieron cuenta de que para encontrar a Cody tendrían que adentrarse en el bosque que hay junto a Bluebird y Wren.

Jared y Askins se hicieron cargo de los dos niños más pequeños mientras Stephanie y su hermana dirigían la búsqueda. A medida que pasaban las horas, y luego los días, Stephanie estaba decidida a no dejarse llevar por el pánico. “Sentarme a llorar no va a servir de nada”, pensó.

Mientras tanto, la oficina del sheriff recibió informes de que Cody había sido visto en dos pueblos vecinos. Stephanie nunca se lo creyó: estaba segura de que estaba en algún lugar del lago Goose Creek. Tenía que estar allí.

Sabía que no era necesariamente algo bueno. “Conocía las estadísticas —dice Stephanie—. Cuanto más tiempo pasaba, más tenía que aceptar la idea de que quizá no encontraríamos a Cody, sino un cadáver”.

EL 30 DE JULIO, pasadas las 9:30, Askins se subió a su furgoneta para recorrer una vez más, desesperada, las mismas carreteras que habían recorrido varias veces. Su nieto Steven iba sentado atrás, con los ojos bien abiertos.

“¡Para!”, gritó Steven de repente. Allí, entre la hierba alta, cerca de la intersección de Bluebird y Wren, estaba el patín de Cody con su característico monstruo púrpura pintado con grafiti. Regresaron



rápidamente a la casa de Askins para recoger a Stephanie y Jared.

Stephanie nunca olvidará lo que vio cuando llegó al lugar. “La punta de la patineta apuntaba hacia el barranco —dice—. Era casi como si el universo nos estuviera diciendo: ‘Está aquí’”.

Jared y Stephanie se deslizaron por el barranco, que estaba resbaladizo por la lluvia de la noche anterior. El terreno era accidentado, con grandes rocas, piedras sueltas, robles y una espesa maleza, y no veían a Cody por ninguna parte. Antes de seguir adelante, llamaron al departamento del sheriff y les indicaron que esperaran a que llegaran los agentes con su unidad canina.

Pero los perros del condado de St. Francois son pastores alemanes y mali-

nois belgas, y ninguno de ellos puede rastrear olores antiguos como lo hacen los sabuesos. Así que se llamó a Joe Gillam, del Centro Correccional de Farmington. Él ya sabía de la desaparición del niño de la zona. También sabía que sus perros nunca habían encontrado a nadie cuando el rastro se había enfriado tanto.

“Mira, no voy a hacer ninguna promesa”, le dijo Gillam al agente del condado por teléfono. “Es como un rastro de hace tres días. Pero, al haber encontrado el monopatín tenemos un punto de partida. Así que vamos a hacer todo lo posible para que Cody vuelva a casa”.

Gillam reunió a un equipo, seis personas en total, y evaluó cuál de sus cinco sabuesos sería el más adecuado

para esta situación. Era claramente un trabajo para Daryl, que trabajaba bien en climas cálidos y en rastros antiguos, y era excelente en vegetación espesa.

Cuando llegaron poco más de una hora después, Gillam y su equipo echaron un vistazo rápido, manteniéndose fuera del barranco para evitar crear más olores que Daryl tuviera que analizar. Stephanie esperaba con las zapatillas de Cody. A Daryl le colocaron el arnés. Listo para ponerse a trabajar, olfateó una de las zapatillas y escuchó la palabra mágica: “¡Encuéntralo!”.

GILLAM Y DOS MIEMBROS de su equipo se quedaron en el puesto de mando arriba del barranco, con la familia de Cody. El adiestrador canino, el teniente Chris Marschel, y los otros dos miembros del equipo fueron con Daryl.

En minutos, Daryl llegó al borde del barranco y asomó repetidamente el cuello, lo que indicaba que había detectado un olor. Después se lanzó por la empinada pendiente de 4,5 metros, con los miembros de la unidad canina literalmente deslizándose detrás de él. Gillam y los demás perdieron de vista a los socorristas. Pero la información llegó por radio.

Después de unos minutos, Daryl encontró la camiseta de Harry Potter y los pantalones negros de Cody. Continuaron internándose en el bosque.

Veintiún minutos después de que Daryl se hubiera puesto en marcha, la radio resonó. “¡Lo tenemos a la vista!”

Nadie sabía aún si se trataba de un rescate o de una recuperación.

Stephanie se volvió hacia su hermana y socorristas en el puesto de mando y dijo: “¡Id a buscarlo!”. Los bomberos y los técnicos de emergencias médicas, incluida Brittney, bajaron corriendo por el barranco, dirigiéndose a las coordenadas GPS que les habían enviado los operadores de Daryl.

Después de unos minutos angustiosos, Stephanie oyó la voz de su hermana por radio: “¡Lo hemos encontrado! ¡Lo hemos encontrado!”. El tono de voz le indicó que estaba vivo.

Estaba tumbado boca arriba en un arroyo temporal creado por la lluvia, lo que había ayudado a evitar que su cuerpo se sobrecalentara. Pero estaba gravemente deshidratado. Una de las miembros de la unidad K-9, la teniente Virginia Stafford, le vertió unas gotas de agua en la boca. Él miraba a sus rescatadores, alerta pero incapaz de hablar.

Las lesiones de Cody eran extensas: laceraciones y rasguños por todo el cuerpo por la caída y el deslizamiento por el barranco, y quemaduras similares a úlceras por presión en la espalda por permanecer demasiado tiempo en la misma posición. Más tarde, el equipo médico descubriría que había sufrido una fractura en el lado derecho de la cabeza, un traumatismo cerebral, neumonía e infecciones bacterianas. No era de extrañar que Cody no hubiera pedido ayuda ni hubiera podido salir del barranco. Pero su instinto de supervivencia se había activado lo suficiente

como para arrastrarse hasta una zona con sombra hasta que llegó la ayuda.

Los médicos le dijeron a Stephanie que probablemente no habría sobrevivido más de unas horas solo en el bosque.

El equipo de rescate lo puso en una camilla, lo sacó del barranco, y luego fue trasladado en helicóptero médico al Hospital Infantil Cardinal Glennon en St. Louis. Una vez en la UCI pediátrica, Cody sufrió un colapso.

Los médicos decidieron que lo mejor sería inducirle el coma.

Durante días, Stephanie y su familia esperaron junto a la cama. Los médicos intentaron retirarle la sedación y despertarlo, pero su cuerpo no estaba preparado. Finalmente, después de 11 días, salió del coma. Utilizando un gesto del lenguaje de signos que Stephanie había enseñado a sus hijos, le dijo a su madre: “Te quiero”.

Cuando Cody pudo volver a hablar, dos semanas después de que lo encontraran, hizo el tipo de declaración que se esperaría de un niño de 13 años: “Mamá, quiero una Coca-Cola”.

Después de un par de semanas en un centro de rehabilitación, Cody volvió a casa y luego empezó el instituto.

Su recuperación ha sido lenta. “Todavía tiene problemas neurológi-



Cody con el equipo, incluyendo a Joe Gillam (delante, derecha) y Chris Marschel (detrás, segundo por la derecha).

cos”, dijo Stephanie tres meses después del accidente. “Está hablando contigo y de repente se olvida por completo lo que estaba diciendo. O está de pie y pierde todo el control muscular”. Los médicos dijeron que la recuperación total tardaría entre 6 y 12 meses más.

EL 11 DE SEPTIEMBRE, Cody, ya de 14 años, viajó al Centro Correccional de Farmington para ver al perro que guió a los socorristas hasta él. “Hola, amigo”, le dijo a Daryl en un tono suave y cariñoso, mientras se agachaba para acariciar al sabueso.

Hoy, Cody dice que tiene un nuevo mantra para cuando finalmente le dejen volver a montar en monopatín: “¡No te quites el casco!”.

“Y —añade su madre—, no salgas de casa sin el móvil”.

A punto de estallar

*¿Qué ocurre en tu cerebro
y en tu cuerpo cuando te enfadas?*

Rosemary Counter

MI AMIGA, Como de costumbre, llega tarde a comer. Pasan diez minutos (no pasa nada) y luego quince.

“¿Dónde estás?”, le escribo.

“¡Dos minutos!”, responde. Ok.

Pasan diez y sigue sin aparecer. Aún no estoy enfadada, pero sí irritada, el peldaño más bajo en la escala de la ira, pero un gran paso más cerca de la omnipresente experiencia humana en la que las molestias, los problemas y las frustraciones se acumulan hasta lo inevitable: una explosión irracional dirigida a cualquier alma desafortunada cerca, ya sea mi amiga que llega tarde, un cajero lento, tu hijo o el idiota que te ha cerrado el paso en hora punta.

Ya lo llares perder la calma, estallar, enloquecer o perder los estribos, si has llegado a este punto, la irritación ha ganado la batalla. Afortunadamente, con un poco de introspección, aún puedes ganar esta guerra.

La evolución de la frustración

Aunque una comida ligeramente tardía no es precisamente una “amenaza”, millones de años de evolución humana han hecho que el cerebro procese la situación a la antigua usanza.

“Diferentes partes superpuestas de tu cerebro se comunican con frecuencia sobre las recompensas esperadas y las amenazas percibidas”, dice Melissa Brotman, doctora en Neurociencia y jefa de Neurociencia del Instituto Nacional de Salud Mental en Bethesda, Maryland (Estados Unidos). Una necesidad humana básica (comida porque tengo hambre) se ve bloqueada por un obstáculo fuera de mi control (mi amigo que llega tarde). La frustración en forma de irritabilidad es normal y natural.

No enfadarse ni irritarse nunca, dice Brotman, sería un pésimo mecanismo de defensa para ciertas circunstancias o, como dice la doctora, “inadaptado”.

Mientras, la evolución también ha creado seres humanos con diferentes



umbrales de irritación. Todo el mundo está condicionado tanto “por los aspectos biológicos con los que nace como las experiencias ambientales que cambian continuamente”, dice Brotman. Todo el mundo experimenta irritación a veces, pero la tolerancia de mi relajada amiga con los retrasos —y su flexibilidad en general— es mucho mayor que la mía. Probablemente esa sea una de las principales razones por las que nos llevamos bien la mayor parte del tiempo: ella es el yin de mi yang. Pero hoy no. Hoy solo me está molestando.

Tu cerebro cuando está irritado

Vuelvo a revisar mi teléfono en busca de un mensaje de texto, un “estímulo” que, técnicamente, es cualquier cosa que desencadena una respuesta en el cerebro. Hagas lo que hagas, uno de los órganos más trabajadores del cuerpo ya está ocupado dando sentido a la situación en cuestión.

“Tu cerebro siempre pasa por este ciclo de predicción y preparación, actualizándose y corrigiendo el rumbo sobre la marcha”, dice la neurocientífica Kristen Lindquist, doctora y profesora de la Universidad Estatal de Ohio. Mientras estoy sentada, todavía sola, en mi mesa, mi cerebro se pone en marcha al recordar que mi amiga también llegó tarde la última vez que quedamos.

Dentro del cerebro, la amígdala, una estructura con forma de almendra situada en lo profundo del lóbulo temporal, activa una señal de alerta. “La

amígdala identifica un problema potencial y lo prepara para actuar”, explica Lindquist. Envía un mensaje al hipotálamo, que distribuye las hormonas, para que libere adrenalina y cortisol, también conocido como la hormona del estrés. Ahora se encuentra en modo de respuesta de lucha o huida.

“La información se envía a la médula espinal para activar el corazón, pulmones y músculos”. El corazón se acelera, la respiración se vuelve más rápida, el cuerpo se tensa y la temperatura aumenta. ¿Reconoce esta sensación? Se llama la respuesta “estoy enfadado”.

La respuesta de lucha o huida que se originó en la amígdala también se comunica a la corteza prefrontal. “Esta es la parte de tu cerebro que lo ayuda a reflexionar, a dar sentido a tus experiencias emocionales a medida que se desarrollan y a cambiar tus predicciones”, dice Lindquist. Es la parte de tu cerebro que te recordaría sabiamente que quieres a tu amiga, que tiene muchas otras cualidades, que no llega tarde solo para fastidiar y que tú también has llegado tarde a eventos.

Pero la corteza prefrontal ahora no está recibiendo la cantidad de sangre y oxígeno que necesita para hacer su trabajo (se han redirigido a tu corazón acelerado, tu respiración rápida, tu temperatura elevada). Así que la acelerada amígdala toma el control y, en cambio, te dirige a una escalada.

Le pongo interrogantes. Cuando mi amiga lee el mensaje y no responde, me enfado.



Enfado frente a irritación

Podría decirse que lo mejor del enfado es que es muy directo. “Por lo general, cuando las personas se enfadan, saben por qué”, dice Ryan Martin, doctor en Psicología e investigador sobre el enfado en la Universidad de Wisconsin, Green Bay. Tanto si es que tu jefe te ha puesto un plazo imposible o que tu pareja se ha olvidado de tu cumpleaños, ha pasado algo concreto para que te sientas agraviado, y sabes exactamente qué es y cómo solucionarlo.

Lo mismo puede aplicarse a la irritación, a veces. Con frecuencia, un dolor de cabeza ha llevado a este momento. Reflexionar sobre el origen puede ayu-

dar a detectar molestias externas y fáciles de solucionar, como un montón de ropa para lavar (deja de procrastinar) o un compañero de piso que pone la música muy alta (“¡Baja el volumen, por favor!”). Pero es igualmente posible que no encuentres la respuesta a lo que realmente te molesta o, más concretamente, a lo que te pasa por la cabeza.

Como tengo tiempo para pensar, pido una bebida. Estoy enfadada porque mi amiga llega tarde, es cierto, pero ¿estoy enfadada solo por ella? Si soy honesta, este enfado no es del todo culpa de mi amiga. Anoche me quedé despierta hasta muy tarde navegando por internet (los científicos han descu-

bierto que la irritabilidad y la fatiga están estrechamente relacionadas) y además me he saltado el desayuno (los estudios demuestran que el “hanger” (juego de palabras en inglés para describir el mal humor generado por el hambre) es muy real). Es bueno tener razones reconocibles, pero las personas también pueden tener días malos, y los tienen. De hecho, es tan común y omnipresente que hemos acordado colectivamente una expresión idiomática sobre “levantarse con el pie izquierdo”. Me despierto así más a menudo de lo que me gustaría admitir.

¿Cuándo es excesiva la irritación?

Si la irritabilidad interfiere en tu vida diaria o es un síntoma repentino que no tenías antes, habla con el médico.

Si mencionas la irritabilidad, o los problemas físicos que la acompañan, como taquicardia, respiración superficial, náuseas o sudoración excesiva, te preguntarán. “Me gustaría explorar problemas subyacentes como la depresión o la ansiedad”, dice Martin, quien primero descartaría las afecciones graves de las que la irritabilidad podría ser simplemente un síntoma secundario.

Pero podría no ser grave, y simplemente que tengas una baja tolerancia a la frustración: a los retrasos, la ineficiencia y la (percibida) incompetencia. Además, las colas, los atascos, los conductores que te siguen pegados, las personas que respiran fuerte, los que interrumpen... Podría seguir. Es fácil dejar que las pequeñas cosas molesten; es difícil controlar tus pensamientos y gestionar tus estados de ánimo.

Me gusta imaginar la irritación como el agua que se acumula en un cubo: no puedo cambiar el tamaño del cubo, pero puedo sacar agua antes de que se desborde, lo que me llevaría a responder bruscamente a alguien.

¿Cómo evitarlo? “Haz descansos; sal al aire libre; medita cinco minutos o respira profundamente. Todo esto te ayudará a aliviar parte de la irritación antes de llegar al límite”, dice Martin.

El mito de desahogarse

“Esta es la última vez... para mí estás muerta”, le escribo. No le envío el mensaje, pero la idea es tentadora.

Podrías pensar que explotar para desahogarte, ayudaría a desahogar tu



ira, pero te equivocas. “Un mito que se remonta a Aristóteles, que es bueno desahogarse y liberar tensiones, pero no hay evidencia científica que lo respalde”, dice el experto en agresividad Brad Bushman, profesor de comunicación en la Universidad Estatal de Ohio.

Gritar, chillar o dar puñetazos a la pared no alivia la presión, sino que la empeora: “Como usar combustible para apagar un fuego. Aviva las llamas”.

Es mejor respirar hondo y mantener la calma. “No puedes controlar el comportamiento de otras personas, pero sí cómo respondes”, dice Bushman. La mayoría de las cosas están fuera de tu control, por lo que controlar lo que puedes, es decir, a ti mismo, puede darte un bienestar que te impulse en la dirección correcta. Justo a tiempo, porque ¿sabes quién acaba de entrar por la puerta?

De vuelta a lo bueno

Con una sonrisa y un ramo de flores, mi amiga ha llegado con 38 minutos de retraso (¿quién lleva ya la cuenta?).

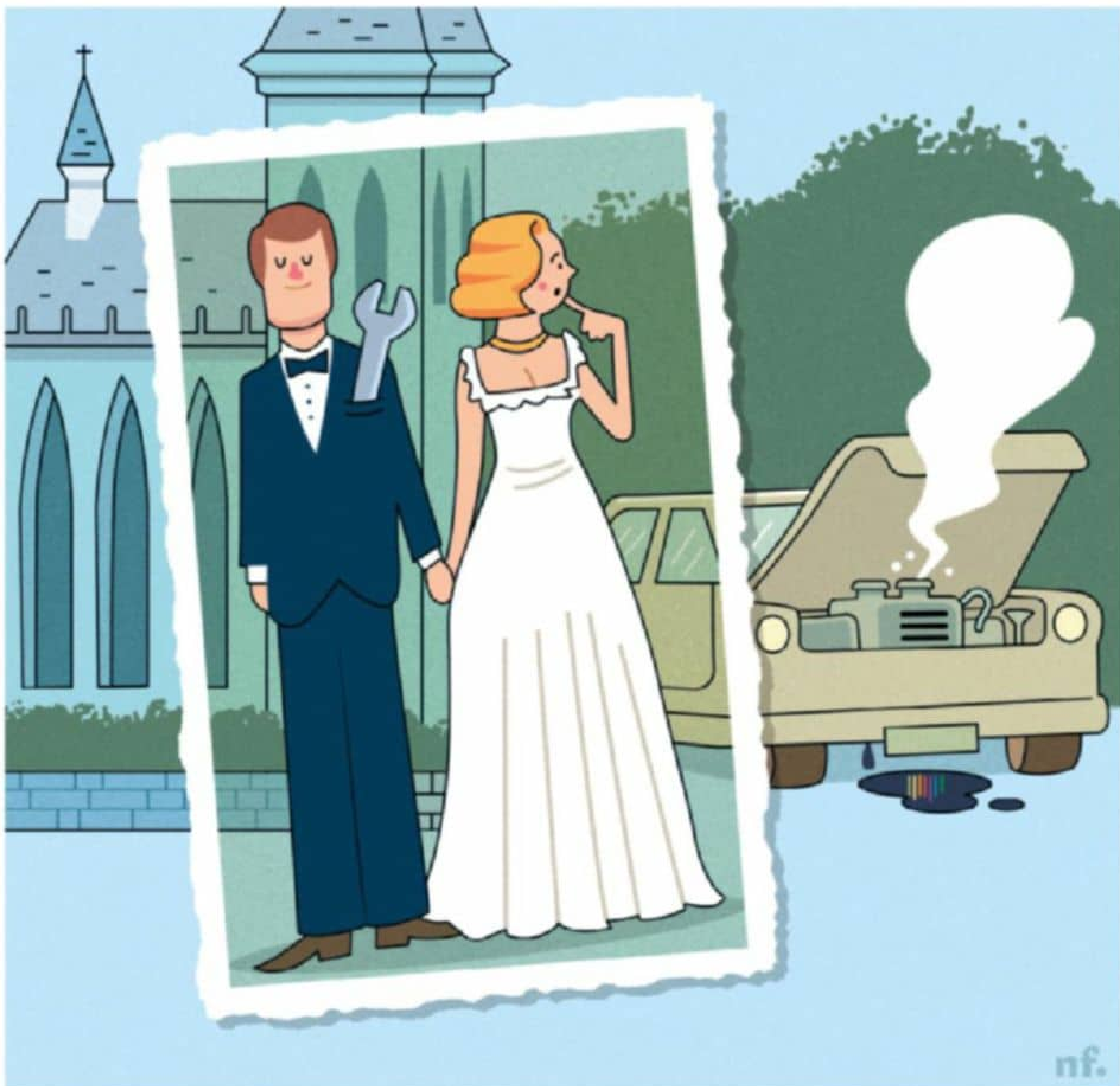
Mi cerebro no puede dar un giro de 180 grados de inmediato, pero se pone manos a la obra con un nuevo conjunto de estímulos y las sustancias químicas correspondientes: dopamina (neurotransmisor que ayuda a sentir placer) por mis flores; oxitocina (hormona que nos ayuda a crear vínculos con nuestros seres queridos) cuando me da un abrazo; endorfinas (los analgésicos naturales del cuerpo para el bienestar) que reducen mi estrés; y serotonina (hormona natural que mejora el estado



de ánimo) para contrarrestar mi mal humor. Antes de darme cuenta, la amígdala se desactiva y la corteza prefrontal racional recupera el control.

Luego comemos huevos benedictinos y nos reímos, y recuerdo lo bien que me cae mi amiga, aunque llegue tarde. Una vez que la irritación ha desaparecido y el café ha hecho efecto, decido seguir el consejo de Bushman y ser proactiva. “En lugar de enfadarte, dile cómo te sientes y que si va a llegar tarde, otra vez te avise”, sugiere.

Me doy cuenta de que mi amiga probablemente no cambiará, y yo tampoco. Pero al menos la próxima vez sabré cómo controlar mi irritación. ¿Quizás una segunda bebida? 🍷



PODRÍAS HABER ELEGIDO **ALGO PEOR**

*Fontanero, médico, mecánico: casarse con alguien
de estas profesiones es una auténtica lotería*

Richard Glover

A LA HORA DE elegir pareja, ¿cuál es la peor profesión que puede tener? Hay quien dice que “mecánico”, porque arreglan los coches de los demás pero nunca tienen tiempo para el suyo. La pareja del mecánico es aquella cuyo coche echa humo, tiene las luces de emergencia fundidas y los frenos chirrían.

Lo mismo ocurre con los fontaneros —la cisterna de su propia casa lleva años goteando— y los dentistas —a quienes siempre se reconoce fácilmente por los dientes torcidos de sus hijos—. Los constructores, según me han dicho, también pueden ser problemáticos. En un año cualquiera, habrán construido diez casas para otros: un trabajo perfecto, terminado a tiempo, con una buena limpieza posterior, mientras que no han sido capaces de arreglar el pestillo de su propia puerta mosquitera, esa que se rompió hace 15 años.

“La peor profesión con la que casarse” es, hay que reconocerlo, un campo muy reñido. Algunos dicen que la victoria debería ser para los médicos y enfermeras. Conozco a varias personas que han cometido el error de casarse con alguien del mundo de la medicina, y todas dan la misma valoración: “Mi pareja es enormemente cariñosa y sensible con todas y cada una de las personas del mundo. Excepto con cualquier miembro de su propia familia. Puedes haberte cortado un brazo, con sangre salpicando por todas partes, y aún así dirán: ‘Venga ya, deja de hacer

un drama, solo es una herida superficial. Tómame una aspirina y deja de quejarte”.

Bueno, recopilemos votos. ¿Cuál es la peor profesión a la hora de elegir pareja? Esta es mi propuesta: intentad vivir, como yo, con una guionista de series dramáticas.

Ya sea en una serie de televisión, una película o una novela, no hay recurso argumental que mi mujer no haya visto

LOS MECÁNICOS ARREGLAN LOS COCHES DE LOS DEMÁS PERO PARA EL SUYO NUNCA TIENEN TIEMPO.

antes, y que probablemente haya utilizado ella misma. Por lo tanto, no hay trama que no pueda predecir con total seguridad.

Las películas policíacas son lo peor. A menudo, cuando llevamos diez minutos viéndola, mi mujer ya ha acertado quién es el asesino, el método utilizado y la pista que lo delatará todo.

A mitad de película, yo podría decir: “Bueno, esta vez te equivocas. La policía cree claramente que fue James, el vicario, y las pruebas son totalmente convincentes”. En ese momento, mi mujer me mirará con compasión y cansancio y dirá: “Aún quedan 25 minutos, así que no puede ser él. Además, el pes-

cador seguro que vuelve a aparecer en pantalla. Lo interpreta un actor demasiado famoso como para tener solo una escena breve justo al principio. Así que él es el asesino”.

Diez minutos más tarde, arrestarán al pescador, en una escena dramática en la que el Sr. Actor Famoso podrá demostrar su talento interpretativo, tras lo cual no desaparecerá de la pantalla hasta los créditos finales.

“Te lo dije”, dirá mi mujer con aire burlón, tras haber arruinado otra noche más de entretenimiento televisivo.

A veces resulta francamente espeluznante. Esta semana vimos una comedia romántica ambientada en España. “Oh, no”, le dije, “esa agente de policía acaba de detenerlos, probablemente por exceso de velocidad, y puede que luego les retire el coche, lo que significa que nunca llegarán a la boda”.

“Yo no me preocuparía”, dijo mi mujer, “solo quiere devolverle la cartera. ¿Te acuerdas? La perdió en el primer episodio, lo cual parecía un giro argumental sin sentido a menos que estuvieran dejando esa información para usarla más adelante. Además, ¿en qué comedia romántica los protagonistas no llegan a la boda?”.

Entiendo lo que quiere decir. Aun así, es molesto.

Más tarde, en la misma película, un camión bloqueaba una carretera estrecha y el conductor se negaba a dar marcha atrás.

“Debería dar marcha atrás sin más”, dije, basándome en mi amplia expe-

riencia conduciendo por las estrechas carreteras de tierra de Australia.

“No puede dar marcha atrás con el camión”, respondió ella, “porque hay un toro en la parte trasera del camión”.

Cinco minutos después, el drama llegó al punto álgido: el conductor no podía dar marcha atrás porque había un toro en la parte trasera del camión.

En ese momento me rendí, tanto a ver la película como a intentar entender el funcionamiento de la mente de mi mujer.

Así que, “guionista de telenovelas”, cuando se trata de convivir con uno, tiene mi voto como la profesión más molesta del mundo. Pero aceptaré algunas candidaturas de última hora.

Vivir con un profesor probablemente vaya bien hasta que utilice su “voz de profesor” para corregir tu mal comportamiento. ¿No sería horrible? Un terapeuta sería una pareja estupenda, excepto cuando interrumpe una discusión para decir: “¿Y cómo te hace sentir eso?”. Y un político sería genial hasta que le hicieras una simple pregunta: “¿Te has acordado de comprar leche?” y “¿Dónde has puesto mi camisa?”, y se viera incapaz de dar una respuesta clara.

Entonces, ¿a quién vota mi mujer como la peor pareja de vida?

“Columnista de prensa”, dice sin dudar. “Haces algunas observaciones sin importancia mientras ves la televisión en la intimidad de tu casa y, de pronto, aparecen publicadas. ¡Menuda gracia!”. 



“¿Qué parte de “castrado” no entiendes?”

Mientras miraba viejas fotos familiares de nuestro viaje a Disney World, mi hijo de 3 años se dio cuenta de que él no estaba en ninguna de ellas. Señalé a su madre embarazada en la foto y le dije:

—Tú estabas allí, solo que en la barriga de mamá.

—Papá —dijo el niño—, la próxima vez

que vayamos a Disney World, no me dejes en la barriga de mamá.

—CEDRICK LUCES,

Después de que su querido equipo de béisbol Seattle Mariners no llegara a los *playoffs* el año antepasado, mi cuñado dijo: “Cuando muera, quiero que el equipo lleve mi ataúd... para

que me defrauden una última vez”.

—KATHRYN ESPADA,
Estados Unidos

No me había dado cuenta de la frecuencia con que ponía sobras a mi familia hasta que mi hijo adolescente empezó a contar que mi especialidad culinaria eran los “restos”.

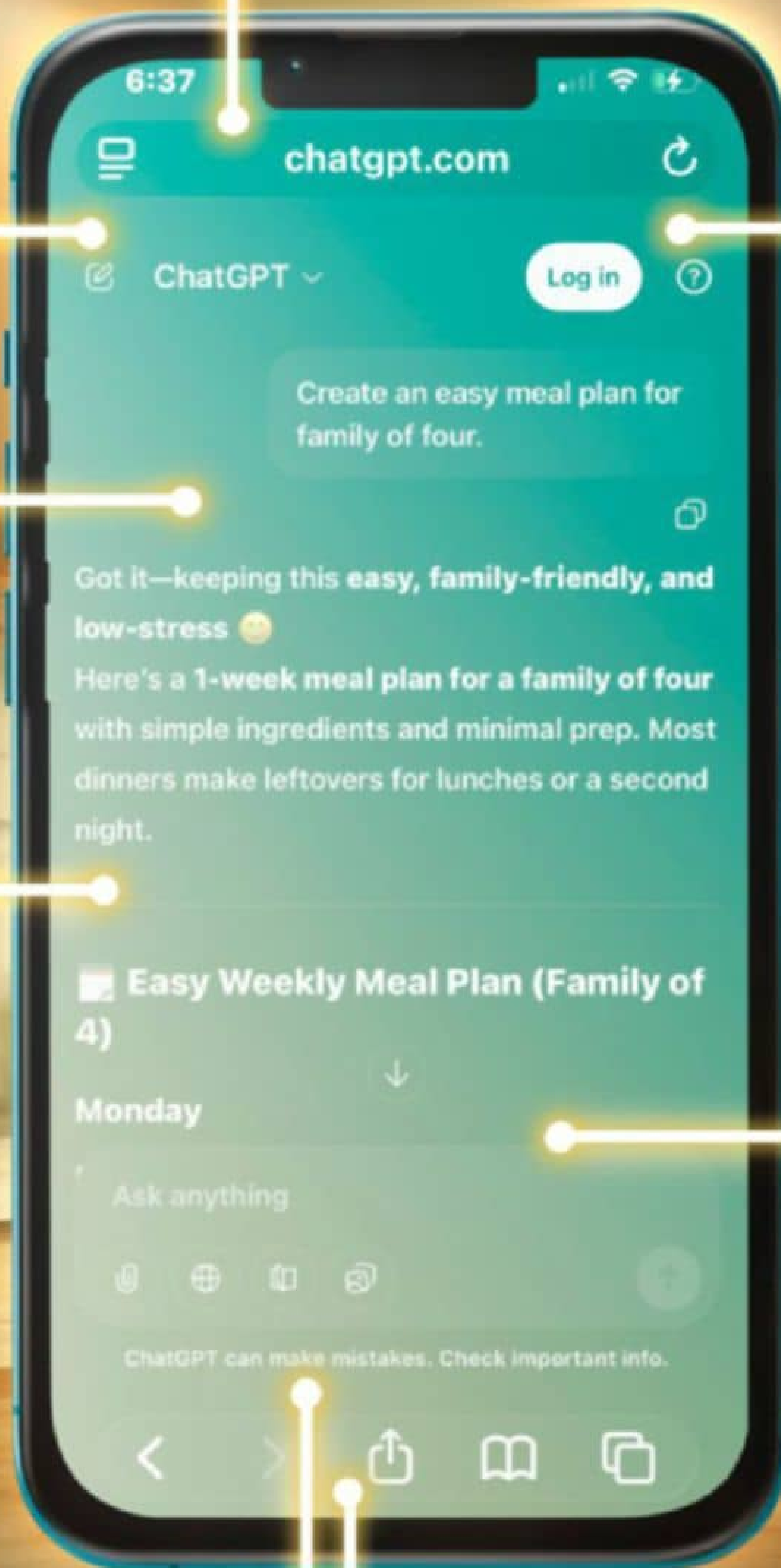
—SUSAN MAGAW,
Estados Unidos



Hazte amigo de la IA

**Tanto si ya eres un experto como si
has estado evitando familiarizarte
con ella, nuestra guía te ayudará
a comprender cómo utilizar mejor
esta tecnología para hacer tu vida
más fácil... y qué aspectos debes
tener en cuenta**

Sage Lazzaro



HOY EN DÍA, la inteligencia artificial (IA) está presente en todos los ámbitos de nuestra vida, desde el trabajo hasta las aulas, pasando por los controles de salud y las conversaciones durante la cena. ¿Qué diferencia a la IA de las innovaciones tecnológicas anteriores? La IA es capaz de hacer cosas que solo podían hacer los humanos, y de forma muy rápida.

Como periodista tecnológica, llevo una década cubriendo temas relacionados con la IA y he sido testigo de su evolución.

El progreso ha sido notable. Aunque el uso generalizado de la IA ha ido creciendo desde 2010 (incluso en tecnologías que utilizas a diario, como los teléfonos inteligentes y las redes sociales), la obsesión mundial actual por ella comenzó en noviembre de 2022, cuando OpenAI lanzó ChatGPT.

ChatGPT fue el primer chatbot de su clase, capaz de realizar una amplia variedad de tareas y mantener conversaciones que parecían humanas. Rápidamente cautivó al público y se convirtió en la aplicación de *software* de más rápido crecimiento de la historia, alcanzando los 100 millones de usuarios en sus dos primeros meses.

Hoy, un tercio de los adultos estadounidenses afirma haber utilizado un chatbot de IA, y aproximadamente el mismo porcentaje de adolescentes dice interactuar con uno a diario, según el Pew Research Center.

A pesar de esta adopción generalizada, la historia de la IA aún está en

desarrollo y la tecnología está lejos de ser perfecta. Pero aún así, puedes aprovechar sus capacidades informáticas sin precedentes. Para interactuar de forma segura, eficaz y creativa, es importante comprender con qué estás trabajando. Esto es lo que necesitas saber.

Primero: ¿qué es la IA?

La IA es una tecnología que permite a los ordenadores y las máquinas realizar tareas complejas que suelen asociarse con la inteligencia humana, como el aprendizaje y la resolución de problemas. Cuando hoy hablamos de IA, solemos referirnos a la IA generativa, un tipo de sistema de IA que puede crear textos, imágenes, vídeos y código informático.

Más concretamente, a menudo se refieren a los chatbots de IA, los asistentes y otros sistemas de IA conversacionales que funcionan con “grandes modelos de lenguaje”, un sofisticado *software* entrenado con grandes cantidades de datos del lenguaje humano. Estos sistemas van desde herramientas de uso general, como ChatGPT y Claude, hasta personajes especializados y “agentes” creados para interacciones específicas.

Si alguna vez has interactuado con Alexa o Siri, has utilizado algo similar. Los chatbots como ChatGPT de OpenAI, Gemini de Google y Claude de Anthropic también pueden actuar como asistentes, pero basados en sistemas de IA más nuevos y capaces de realizar tareas mucho más variadas y complejas. Además, no se limitan al modo de voz: pue-

des escribirles, enviarles documentos y pedirles que analicen fotos.

Los sistemas de IA funcionan esencialmente como gigantescas máquinas de predicción que analizan patrones.

Para crear las impresionantes capacidades lingüísticas de los chatbots de IA, los científicos e ingenieros han introducido prácticamente todo el texto de Internet en un sistema informático diseñado para identificar patrones predecibles en el lenguaje humano.

Cuando le pides a un chatbot que haga algo (lo que se llama “un prompt”), este recurre a los datos y patrones originales de sus conjuntos de datos para predecir qué palabras se asocian con mayor frecuencia a tu solicitud, y utiliza esa información para dar una respuesta. No sabe, pero es muy bueno adivinando e imitando la forma de hablar de los humanos.

Ha habido un intenso debate dentro de la comunidad científica sobre si debemos categorizar lo que hace la IA como «pensamiento». Las investigaciones han demostrado que los chatbots de IA se comportan de forma similar al pensamiento o al juicio, por ejemplo, ofreciendo ayuda o sugerencias proactivas, antes de que se pidan explícitamente, relacionadas con lo que creen que podrías querer (o escuchar).

Pero, aunque sabemos cómo funcionan los modelos de IA en general, no podemos rastrear las decisiones internas que toman para llegar a cada respuesta específica. “Las preguntas [sobre la conciencia] son muy difíciles”, afirma

Vincent Conitzer, profesor de informática y filosofía en las universidades de Oxford y Carnegie Mellon.

“Realmente necesitamos avanzar en ellas si queremos comprender de verdad en qué sentido podemos decir que la IA piensa”. Pero se puede afirmar con seguridad que, en este momento, la IA no es como la superinteligencia sensible que se ve en las películas.

¿Qué se puede hacer con la IA?

Las posibilidades son infinitas. Hay personas que utilizan la IA para crear un libro ilustrado para sus hijos, elaborar un plan de entrenamiento e incluso poner nombre a un cachorro.

Una persona me contó que subió fotos de sus pies y pidió a la IA que analizara su arco y el desgaste de sus zapatos para recomendarle las zapatillas de correr que mejor se adaptaban a ella.

Otra se refirió a la IA como su jefa de gabinete personal. Al final del día, le cuenta sus preocupaciones, tareas pendientes y cosas diversas que le rondan por la cabeza. Claude lo organiza y crea su agenda para la semana.

En general, las herramientas de IA pueden ser increíblemente útiles para sintetizar rápidamente grandes cantidades de datos, desglosar temas complejos de forma sencilla y extraer temas clave de un texto (como resumir un denso artículo de investigación o dar sentido a tus propias notas dispersas).

Estas herramientas también pueden funcionar con imágenes y videos; por

ChatGPT

Weekly Workout Plan

Monday – Lower Body Strength (Glutes & Legs)

Warm-up

- Brisk walk or bike
- Dynamic lunges
- Leg swings
- Bodyweight squats

Workout

1. Squats or Goblet Squats – 3 x 8–10
2. Romanian Deadlifts – 3 x 8–10
3. Walking Lunges – 3 x 10/leg
4. Hip Thrusts or Glute Bridges – 3 x 12
5. Calf Raises – 3 x 15
6. Plank – 3 x 30–45 seconds

Optional: 10-minute incline walk finisher

Tuesday – Cardio + Core

Cardio (choose one, 30–40 minutes)

• Jog or brisk walk

• Staircase or interval

• HIIT or dance class

• Swimming or cycling

• Yoga or Pilates

• Rowing or elliptical

• Tennis or basketball

• Soccer or volleyball

• Badminton or table tennis

• Golf or fishing

• Gardening or hiking

• Archery or shooting

• Horseback riding

• Skiing or snowboarding

• Ice skating

• Roller skating

• Bowling

• Billiards

• Chess

• Bridge

• Poker

• Blackjack

• Roulette

• Craps

• Slots

• Casino



ejemplo, para montar muebles, he subido fotos de las piezas y las instrucciones para que la IA me ayude.

Pero una de las formas más populares de utilizar la IA es como compañero de pensamiento creativo. Los chatbots de IA pueden ayudarte a generar ideas y actuar como caja de resonancia para que puedas intercambiar ideas, ya sea para planificar un jardín, mejorar tu currículum, escribir un guión o diseñar estrategias de marketing para tu empresa. He entrevistado a numerosos ejecutivos y líderes tecnológicos que han priorizado el descubrir cómo la IA puede ayudarles, y casi todos utilizan la IA de esta manera, pidiéndola comentarios o fallos en su lógica.

Personalmente, he encontrado muchos beneficios en la cocina. Chat-GPT me instantáneamente las tediosas

fracciones de las recetas por mí, y Claude me ha ayudado a resolver una de mis mayores cargas diarias: sentirme agotada por la planificación de las comidas. Le he contado mi horario semanal, mis preferencias alimenticias y lo que funcionaba y lo que no funcionaba de mis métodos actuales, y se nos ocurrió una estructura que me ha ahorrado mucho tiempo y ha supuesto una diferencia significativa en mi vida.

Consejos para utilizar la IA

¿Cómo decidir qué chatbot o plataforma utilizar? Actualmente, no hay uno “mejor”, aunque cada uno tiene sus preferencias personales. Las empresas tecnológicas lanzan constantemente nuevas versiones, pero al momento de escribir este artículo, los nuevos productos suelen hacer lo

mismo y funcionan más o menos igual de bien. Lo inteligente es experimentar: prueba diferentes plataformas. O pide lo mismo a diferentes chatbots para ver cómo responde cada uno.

Cuando trabajes con herramientas de IA como Claude y ChatGPT, sé específico con tus instrucciones. Las herramientas de IA tienden a rellenar los espacios en blanco, lo que puede llevar fácilmente a un resultado que no se ajusta a lo que buscas. “Piensa en lo que quieres que la IA adivine y en lo que necesitas especificar”, sugiere Eren Celebi, responsable de IA e ingeniero de la empresa de publicidad WPP.

La respuesta que obtengas solo será tan buena como la instrucción que le des. Piensa en el nivel de detalle que desees y si quieres una respuesta en un formato específico (como un gráfico, una lista o un email de 200 palabras). También es útil dividir las solicitudes complejas en pasos más pequeños.

Por ejemplo, en lugar de darle a la IA una instrucción general como “Ayúdame a crear una empresa”, dale contexto sobre quién eres y qué tipo de empresa quieres crear. Luego pídele que te ayude a investigar el mercado y a desarrollar un plan de negocio. Las herramientas de IA tienen capacidad de memoria, por lo que puedes mantener una conversación continua sobre un tema, profundizando con cada intercambio, a diferencia de lo que ocurre cuando buscas en la web.

El contexto lo es todo. Si quieres ayuda para escribir un email difícil a

un colega, asegúrate de explicar primero la situación, la dinámica de la relación, las vías que has probado, el tono que quieres dar y el resultado que buscas.

Presta atención

Según un análisis de *Harvard Business Review*, la terapia y la compañía son las principales formas en que se usa la IA generativa, pero algunas personas desarrollan una dependencia emocional que les aleja de su vida real.

Una investigación de OpenAI y el MIT que analizó ChatGPT descubrió que este tipo de resultados perjudiciales pueden derivarse de sesiones de chat más largas, y que el uso diario intensivo se correlacionaba con un aumento de la soledad. Trágicamente, varios suicidios se han relacionado con el uso de chats de IA, lo que ha provocado demandas contra empresas como OpenAI, Character.AI y Google.

Pero las herramientas de IA tampoco son aún totalmente precisas. Se sabe que suelen inventar información y presentarla con seguridad como un hecho, un fenómeno que a menudo se denomina “alucinación”. Por lo tanto, no se debe depender de ellas para algo tan importante como asesoramiento médico o legal. Se puede pedir a un chatbot que utilice fuentes verificadas o científicas y que comparta los enlaces de todos los artículos a los que hace referencia, pero la única forma de garantizar la precisión es verificar la información por uno mismo.



Los chatbots también suelen carecer de la última información. Puede que se le escapen detalles, como que un museo está cerrado temporalmente.

Respecto a la confianza, hay que recordar que los chatbots son creados por empresas que compiten entre sí. “Confía en la IA igual que en un concesionario de coches”, dice Celebi. “Te da un servicio, pero no trabaja para ti. Trabaja para un gigante tecnológico”.

Si compartes datos personales y pensamientos privados con la IA, debes saber que la protección de tu información no está garantizada. El año pasado, OpenAI probó con chat de usuarios *online* detectables en las búsquedas de Google, sin que los usuarios lo supieran.

La empresa también lanzó una función de salud a principios de este año, pero, según la revista *Time*, los servicios de esta función no están sujetos a la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros Médicos.

Estados Unidos aún carece de leyes de protección de datos y, como todo lo que se encuentra *online*, los chatbots corren el riesgo de sufrir piratería y violaciones de datos. Las herramientas actuales permiten a cualquiera crear imágenes y videos tan realistas que, a menudo, no es posible distinguir lo que es real de lo que es IA.

Gran parte del contenido generado por la IA es inofensivo, aunque parte de él es de baja calidad, poco elaborado y de gran volumen, conocido como “basura de IA”. Y cada vez se crea más contenido para difundir información

falsa y engañar. Es fundamental ser crítico al analizar los medios de comunicación en sus *feeds*.

¿Qué viene después?

Las empresas tecnológicas están trabajando para desarrollar agentes de IA, sistemas de *software* que pueden actuar en tu nombre, de forma autónoma. En lugar de limitarte a utilizar la IA para ayudarte a planificar tus próximas vacaciones, imagina que la IA lo hace por sí sola, utilizando tu tarjeta de crédito para reservar vuelo y hotel.

Los futuros agentes de IA podrían gestionar tus emails, programar reuniones, añadirlas a tu calendario y crear recordatorios. Es el siguiente paso para crear un asistente de IA de la ciencia ficción.

Sin embargo, en la industria tecnológica existe la opinión de que nadie puede predecir cómo evolucionará la tecnología. Lo importante es que nada relacionado con la IA es inevitable. La crean personas, y nosotros decidimos si la utilizamos, confiamos en ella y la regulamos.

Familiarizarse con la IA es el primer paso para ayudar a definir el papel que desempeña en nuestras vidas. Aunque llevo una década siguiendo este campo, no soy un superusuario, y tú tampoco tienes por qué serlo. Mi consejo es explorar la IA poco a poco.

Sé crítico y determina dónde te ayuda realmente la IA y dónde supone un riesgo. Y piensa en lo que realmente te gusta hacer y no quieres delegar. Tú debes llevar las riendas. 

GAJES

DEL
oficio



“¿Una segunda opinión? De acuerdo, deme un momento”.

La enfermera que me hizo la revisión previa a la colonoscopia me aconsejó: “Te van a poner anestesia, así que durante el resto del día no conduzcas, no bebas alcohol ni firmes ningún documento legal”. Tras una breve pausa, añadió: “Y probablemente

deberías mantenerte alejada de las redes sociales, las aplicaciones de citas y Amazon”.

—SANDRA SQUIRE,
Estados Unidos

En una ocasión, mi marido, agente de policía, estaba patrullando cuando sonó la

radio. Era de la central, para informar que un hombre corpulento, desnudo y con un turbante estaba entrando y saliendo del tráfico, amenazando a conductores y peatones con una espada.

De manera sarcástica, mi marido repuso:

ILUSTRACIÓN: SCOTT MASEAR

Cuando digo “si no me equivoco” o “si no recuerdo mal”, estoy siendo educado al afirmar que tengo razón. Lo recuerdo y estoy en lo cierto.

—@FROSTIEBBYX

“Central, ¿saben de qué color es el turbante?”

—CHRIS LEPORE,
Estados Unidos

Mi hijo, que está en el ejército, me envió un mensaje de texto diciéndome que esperara una llamada en 10 minutos. Sentí curiosidad. ¿Iba todo bien? Como había prometido, diez minutos después sonó mi teléfono.

—Hijo, ¿qué pasa?
—le dije.

—¿Me oyes, mamá?
—gritó.

—Sí. ¿Por qué? —inquirí.

—¡Es que acabo de saltar de un avión y quería ver si tenía cobertura al bajar! —fue su respuesta.

—C. HOUSEHOLDER,
EEUU

Un paciente muy nervioso llegó a la consulta del dentista

donde trabajo para que le hicieran una endodoncia. El dentista lo llevó a la sala de examen y luego lo dejó ahí solo unos minutos. Cuando regresó, el odontólogo encontró al paciente de pie junto a una bandeja de equipo quirúrgico. “¿Qué hace?”, le preguntó con curiosidad. “Quitando los instrumentos que no me gustan”, respondió el sujeto.

—GCFL.NET

Mientras trabajaba para el organismo de recaudación de impuestos en Estados Unidos, recibí una llamada de un hombre que me preguntó:

—¿Es usted la persona con la que hablé ayer?

—Creo que no —le respondí—. ¿Por qué?

—Ayer denuncié a mi vecina por cuidar

niños y no declarar esos ingresos en su declaración de la renta —dijo— Quiero cancelar esa denuncia, ya que acabo de descubrir que son sus hijos.

—S. MEHLBRECH,
Estados Unidos

Estaba con un paciente de 9 años que tenía dificultades para aprender a ponerse y quitarse su nuevo aparato dental. Le dije que la buena noticia era que el doctor quería que lo usara casi todo el tiempo, así que solo tenía que quitárselo cuando se lavara los dientes después de comer.

—Ah, qué bien
—dijo aliviado—. Entonces no tendré que preocuparme por eso porque casi nunca me lavo los dientes.

—JILL RHOADS,
Estados Unidos



© GRANT HARDER

CONFESIONES DE UNA EXANTIVACUNAS

Durante años difundí teorías conspiratorias sobre las vacunas. Hoy intento convencer a los padres de que vacunen a sus hijos

Lydia Greene

La autora, junto a su marido, Thomas, y dos de sus hijos, se convirtió en una firme defensora de la vacunación durante el COVID.

SOY ENFERMERA en un pequeño pueblo del norte de Alberta, no muy lejos de las Montañas Rocosas canadienses. Me encanta criar aquí a mis hijos —tengo tres, de 17, 10 y 7 años—. Trabajo en el centro de salud del pueblo, que funciona como servicio de urgencias, clínica de cuidados intensivos y centro ambulatorio. Tengo la enfermedad de Crohn, y me gusta poder dar a los demás la atención que yo misma deseo.

En este momento, los profesionales sanitarios en Alberta estamos presenciando algo que no veíamos desde hace generaciones: el regreso del sarampión, una enfermedad que prácticamente se había erradicado.

El movimiento antivacunas se ha fortalecido en los últimos años y se ha alineado de forma agresiva con críticos de extrema derecha, teóricos de la conspiración y médicos extraoficiales que difunden falsedades. Cada vez resulta más difícil para los padres distinguir entre realidad y ficción. En un retorno a los años noventa, figuras como Robert F. Kennedy Jr. [actual secretario de Salud de Estados Unidos] han reavivado la idea de que las vacunas causan autismo. Es difícil eliminar el miedo una vez que se planta una semilla. Confunden el estoicismo con la seguridad y la correlación con la causalidad.

Entiendo de dónde vienen: no hace mucho, yo también era antivacunas. Pensaba que las vacunas eran peligrosas y no quería que inmunizaran a mis hijos. Creía sinceramente que mis hijos

—y la sociedad— estarían más seguros sin ellas. No me uní al movimiento antivacunas con un megáfono ni con una pancarta en la mano. Llegué a él por internet, de forma silenciosa y gradual. Al principio, no sentía que me estuviera uniendo a ninguna ideología. Sentía que estaba ejerciendo de madre. Crecí como hija de dos inmigrantes procedentes de la antigua Yugoslavia. Después de ver caer a su propio gobierno, desconfiaban de la autoridad. Mi madre me vacunó cuando era niña —no teníamos internet que dijeran que no lo hiciéramos—. Pero para mis padres era algo natural cuestionar al gobierno, especialmente cuando estaba en juego el bienestar de su hija.

Me gradué en el Instituto de Tecnología de Alberta y comencé mi carrera profesional. Fui química de control de calidad en una empresa farmacéutica de Edmonton. Creía en la ciencia.

Me casé con Thomas en 2008, y su profesión acabó llevándonos a la Alberta rural. Era un lugar bello y tranquilo, y pensamos que sería un buen sitio para formar una familia. Así que dejé mi trabajo y decidí quedarme en casa para cuidar de los niños.

Por entonces, no tenía una opinión firme sobre las vacunas en ningún sentido; simplemente eran algo que te ponías para evitar enfermedades.

Las cosas cambiaron cuando di a luz a mi hija en 2008. Mi Crohn estaba en remisión en aquel momento. Aun así, mi médico y las enfermeras me dijeron que era un embarazo de alto riesgo y



Protesta contra los planes del Gobierno canadiense de imponer la vacunación obligatoria durante el Covid.

que podían surgir complicaciones. Acepté someterme a una cesárea, aunque sentí que me habían presionado para hacerlo. Más tarde supe que las complicaciones de las que me habían advertido solo eran probables durante un brote de Crohn, pero en ese momento nadie me lo dijo. Recuerdo pensar: *no necesitaba esa operación*. Perdí la confianza en mis médicos: sentí que no me habían contado toda la verdad.

En los primeros meses de vida de mi hija, tuve dificultades para darle el pecho. Cuando pedí ayuda a mi médico, le restó importancia y me dijo que no me lo tomara tan a pecho. “Si no funciona, dale leche en polvo infantil”, dijo. “No pasa nada”. Ningún seguimiento.

Ningún número al que llamar. Ningún apoyo. Pero yo quería dar el pecho; simplemente no sabía cómo solucionar lo que no estaba funcionando.

Así que acudí a internet y acabé en una página llamada Mothering.com. Publiqué allí sobre mis problemas con la lactancia. Otras madres respondieron rápidamente y con empatía. Sus consejos funcionaron y pude amamantar a mi bebé. Me sorprendió que un foro de internet me proporcionara el tipo de información que no había conseguido de mi médico.

No se trataba solo de la lactancia: era la conexión, la confianza. Estaba aislada en una ciudad nueva, lejos de mi familia, insegura en mi papel de madre. El foro me dio una comunidad. Nos escribíamos, compartíamos historias. De repente, ya no estaba sola.

Ya entonces, me di cuenta de que algunas de las madres estaban en contra de las vacunas. Recuerdo pensar: *es una locura. Yo estoy a favor de la ciencia*. Pedí cita para la primera vacuna de mi hija cuando la llevé a casa desde el hospital. Por supuesto que iba a protegerla. Pero la semilla del miedo ya estaba ahí. Recuerdo estar en la consulta con mi marido, cuando a mi hija le pusieron tres vacunas que cubrían siete enfermedades. Pensé: *no hay marcha atrás. Si pasa algo, no puedo revertirlo*.

No lograba quitarme la sensación de que los médicos no siempre tenían razón.

Mi hija lloró cuando le pusieron las vacunas. A la hora de la cena, empezó a gri-

tar —no a quejarse, sino a gritar, como de dolor—. Me quedé toda la noche con ella, aterrorizada.

Por la mañana, llamé para saber si la reacción de mi hija a las vacunas era normal y debía preocuparme. La enfermera se rio de mi pregunta. “Tranquilízate”, me dijo. “Se nota que eres primeriza”. Me sentí ignorada y humillada.

Así que volví a entrar en el foro de madres. Respondieron rápidamente. Escribieron sobre los posibles efectos secundarios de las vacunas, me enviaron enlaces a una lista de páginas web y compartieron historias personales. Me dijeron que probablemente el cerebro de mi hija estaba inflamado por la vacuna. Dijeron que, si seguía vacu-

nándola, solo empeoraría. Citaban estudios para respaldar sus argumentos.

En aquel momento, no sabía cómo evaluar la evidencia. A pesar de mi formación científica, no estaba preparada para distinguir entre estudios revisados por expertos y bien diseñados, y otros de baja calidad, guiados por una agenda, con apenas referencias y seleccionados de forma interesada para que encajaran en un relato. Para asustar a la gente con las vacunas que contienen

adyuvantes de aluminio, las madres señalaban un estudio sobre los peligros del aluminio, sin reconocer que ese estudio se refería al aluminio ambiental

y no a los compuestos de aluminio presentes en los adyuvantes.

Me fui hundiendo en el agujero de la desinformación sobre las vacunas. Las vacunas causan autismo. Causan enfermedades autoinmunes. Sobrecargan el sistema inmunitario. Cada vez que dudaba, volvía al grupo. Y cada vez, reforzaban lo que ya me temía.

Mi marido me apoyaba en aquellos años, pero en general evitaba las conversaciones sobre vacunas y los foros. Mi suegra, en cambio, era enfermera especializada en vacunación. Puedes imaginarte lo bien que fue. Tuvimos una discusión y luego simplemente dejamos de hablar del tema. Estoy segura de que ella mantenía la paz por el bien

EL MOVIMIENTO ANTIVACUNAS ES UNA INDUSTRIA QUE GENERA GRANDES BENEFICIOS

de sus nietos, aun sabiendo que los estábamos poniendo en peligro.

Pasaron los años. Tuve dos hijos, y mis creencias se volvieron más firmes.

Ahora bromeo sobre cómo los antivacunas lanzan señales, pequeños indicios sociales que nos ayudan a reconocernos en los grupos de juego y en el yoga para bebés. Si veías a un niño con un collar de ámbar para la dentición —un peligro real de asfixia, por cierto—, tenías un 90% de probabilidades de que ese bebé no estuviera vacunado. Esa era tu oportunidad. Empezabas a fijarte en cosas: jerséis tejidos a mano, comida casera para bebés en tarros de cristal, pequeños patucos de lana. No eran solo decisiones de crianza. Eran señales. Si captabas suficientes, sabías que habías encontrado a alguien “alternativo” como tú.

Nuestros hijos no vacunados jugaban todos juntos. Lo cual, por supuesto, forma parte del peligro: una enfermedad como el sarampión puede propagarse rápidamente en estos grupos. Pero entonces, eso era precisamente lo atractivo. Era un estilo de vida, una estética, una identidad.

Por supuesto, era totalmente ingenua. El movimiento antivacunas no es simplemente una red de base de padres preocupados. Es una industria. Es lucrativa: vende suplementos, libros electrónicos, cursos y productos. Funciona con una premisa sencilla: si no vacunas a tus hijos, necesitas protegerlos de algún modo, y aquí tienes un montón de cosas que puedes comprar

para hacerlo. Las voces más influyentes en este ámbito publican libros, hacen apariciones públicas, gestionan enormes plataformas en redes sociales o dirigen plataformas *online* con suscriptores de pago. Ganan mucho dinero.

Dentro del movimiento hay famosos que atraen a públicos ligeramente distintos. Están los tipos “científico”, que rechazan afirmaciones extravagantes —como que las vacunas vuelven magnética a la gente— pero siguen insistiendo en que las vacunas son perjudiciales. Y luego están los auténticos fanáticos que creen que las vacunas son una marca del diablo. Aceptan a cualquiera. A muchos no les importa si eres un teórico de la conspiración o un padre que simplemente intenta hacerlo lo mejor posible. Adaptarán su mensaje a ti, porque todo gira en torno al dinero.

Existe la idea de que los antivacunas son personas sin formación, dadas a las teorías conspirativas. Y sí, algunos lo son. Pero también hay un grupo amplio y más discreto de padres que simplemente están confundidos, abrumados y desesperados por tomar buenas decisiones. Esa fue la parte que me enganchó: no quería que mis hijos sufrieran. Pensaba que podía protegerlos de todo si me esforzaba lo suficiente, si mantenía todo —ellos y su comida— perfectamente limpio. Para cuando tuve a mi tercer hijo, había desarrollado una ortorexia en toda regla: una obsesión por comer de forma saludable.

Ser antivacunas no se limita solo a las vacunas: se expande. Cuestionas



Como madre primeriza, la autora se sentía perdida. Los grupos *online* le ayudaron, pero difundían creencias peligrosas.

todo: la comida, las lociones, los productos de limpieza. Una vez entré en pánico por llevar a mis hijos a cenar a casa de un amigo porque no sabía qué tipo de aceite utilizaban. Recuerdo preparar dulces con antelación para que mi hija los llevara a una fiesta porque no quería que comiera las normales. El pensamiento antivacunas acaba convirtiéndose en tu identidad. Estuvo a punto de destrozarme.

Muchas personas se hicieron antivacunas durante la pandemia. Yo fui en la dirección contraria. Durante el COVID, me di cuenta de que las mismas

personas que elogiaban la higiene como clave de repente se negaban a usar mascarillas o gel hidroalcohólico. Pensé: espera, ¿no era esto lo que decíamos que funcionaba?

Para entonces, mi hijo menor tenía dos años. Empecé a oír hablar de niños que desarrollaban COVID persistente: sonaba como una pesadilla. Me planteé vacunarlos, al menos con las vacunas más importantes.

Pero creía otro mito: que la barrera hematoencefálica no estaba completamente formada hasta los dos o tres años, y que las vacunas aún podían dañar el cerebro de mi hijo. Empecé a buscar respuestas en estudios académicos. Y lo que encontré me dejó impactada. Todas las fuentes legítimas decían lo mismo: la barrera hematoencefálica está funcionalmente desarrollada desde el nacimiento.

Estaba equivocada. No un poco: indiscutiblemente equivocada. Pronto empecé a cuestionar otras creencias que había adoptado en aquella caja de resonancia. Consulté a expertos. Era la época del COVID, así que la gente estaba en casa y me respondía.

Científicos. Médicos. Inmunólogos. Personas que sabían de lo que hablaban. Fueron amables y pacientes. Respondieron a mis preguntas sin juzgar.

Empecé a desmontar cada mito, uno a uno. Y así es como se sale. Ahora les digo a los demás que no hace falta discutir cada punto. Basta con elegir un mito. Desmontarlo. Seguir el hilo. Y, si se desmorona al examinarlo, seguir un

poco más. Entonces se abren las compuertas: todo es mentira.

En 2021, pedí vacunar a mis hijos contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. El miedo seguía ahí: esa voz en mi cabeza, reforzada por años de historias emocionales, publicaciones y advertencias. Pero yo ya sabía más. No podía volver a fingir que no lo sabía. La enfermera fue encantadora y no me juzgó. Empezamos con unas inyecciones, y mis hijos estaban perfectamente bien. El estrés empezó a disiparse. Aceleré su calendario de vacunación pendiente.

Mi experiencia —y el COVID en general— me llevó a convertirme en enfermera, así que volví a estudiar y me saqué el título. Ahora administro vacunas como parte de mi trabajo, y eso me permite difundir el mensaje.

Ahora sé que lo que me hizo tan vulnerable al movimiento antivacunas en 2008 fue lo perdida que me sentía como madre primeriza. Nuestra cultura no trata bien a las madres. Te juzgan por dejar que tu hijo use un iPad. Te juzgan si tu bebé llora en un restaurante. Te juzgan si tu hijo se pone enfermo, y te juzgan si no lo hace. Es incesante. El feminismo excluye a las madres: la gente nos trata con lástima si decidimos quedarnos en casa y con desprecio si volvemos a trabajar.

Y aquí está la ironía. En 2015 di a luz a mi hijo, tras lo que creía que había sido un embarazo perfecto: sin vacunas, sin alimentos procesados, con todas las vitaminas adecuadas. Pero unos años después le diagnosticaron au-

tismo. Recuerdo pensar: es imposible. Los antivacunas afirman que las vacunas causan autismo e insisten en que nunca han visto a un niño no vacunado con autismo. Pues aquí tienen uno.

He encontrado una motivación en ayudar a quienes se plantean salir del movimiento. Me resulta purificador ser ahora una enfermera que hace que la gente se sienta segura y escuchada, en lugar de ridícula o estúpida.

No es fácil. He visto lo que ocurre cuando abandonas el movimiento. Van a por ti. Lllaman a tu jefe. Presentan denuncias. Acosan a pediatras y enfermeras e inundan las páginas de reseñas con historias falsas y alarmantes. Acosan. Amenazan. Inventan nuevas conspiraciones para desacreditarte: por eso he escrito este artículo bajo seudónimo. Porque, al final, no se trata de creencias. Se trata de dinero. Y si los amenazas, van a por ti.

Muchos de los supuestos médicos de estos movimientos saben perfectamente lo que hacen. Las afirmaciones que hacen van en contra de la fisiología básica. Saben que lo que dicen es falso. Pero su audiencia no lo sabe.

La pandemia, y la polarización política que trajo consigo, dispararon la reticencia a vacunarse, y ahora afrontamos sus consecuencias. Me temo que necesitaremos atravesar un brote de sarampión para comprender, como sociedad, el daño que puede causar la reticencia a las vacunas. Antes creía estar protegiendo a la gente. Ahora quiero estar en el lado correcto de la lucha. 🍀

Obstáculos para la vida

*Educar para que los niños aprendan
concentración y perseverancia*

Michelle Cyca

DESDE HACE ALGÚN tiempo intento hacerles la vida más difícil a mis hijos. O mejor dicho, intento no ponérsela tan fácil como antes. Resisto el impulso de ayudar a mi hijo pequeño cuando hace un puzzle o cuando trepa en el parque infantil. Ya no estoy constantemente ideando nuevas actividades para las tardes de fin de semana de mi hijo en edad preescolar ni lo dejo simplemente ver la televisión. Ahora les permito enfrentarse a la pregunta existencial de cómo quieren emplear su tiempo.

Después de que durante décadas los padres dejaran a sus hijos explorar el barrio en grupo sin supervisión, las normas de educación cambiaron en los años noventa hacia la llamada paternidad helicóptero: vigilar a los hijos con ansiedad, en persona o con ayuda de dispositivos electrónicos, eliminar supuestos obstáculos de su camino e intervenir en todo, ya sean deberes complicados o compañeros de juego que no quieren compartir.

Cada pequeña intervención con la que evitas a tu hijo una decepción o un ataque de ira puede parecer correcta. A largo plazo,



FOTOGRAFÍAS GENERADAS MEDIANTE CHAT GPT



sin embargo, este tipo de intervención controladora puede obstaculizar un desarrollo emocional y psicológico saludable, advierten los expertos.

A ello se suma la tecnología, que está presente en todos los aspectos de nuestra vida. Estoy convencida de que la incapacidad de soportar siquiera un momento de aburrimiento, de incomodidad o de frustración sin distraerse con pantallas ha arruinado las mentes más brillantes de mi generación. Pero todavía hay esperanza para los niños y quizá para ello tengamos que hacer menos por ellos en lugar de más. Por eso apuesto por la educación basada en obstáculos.

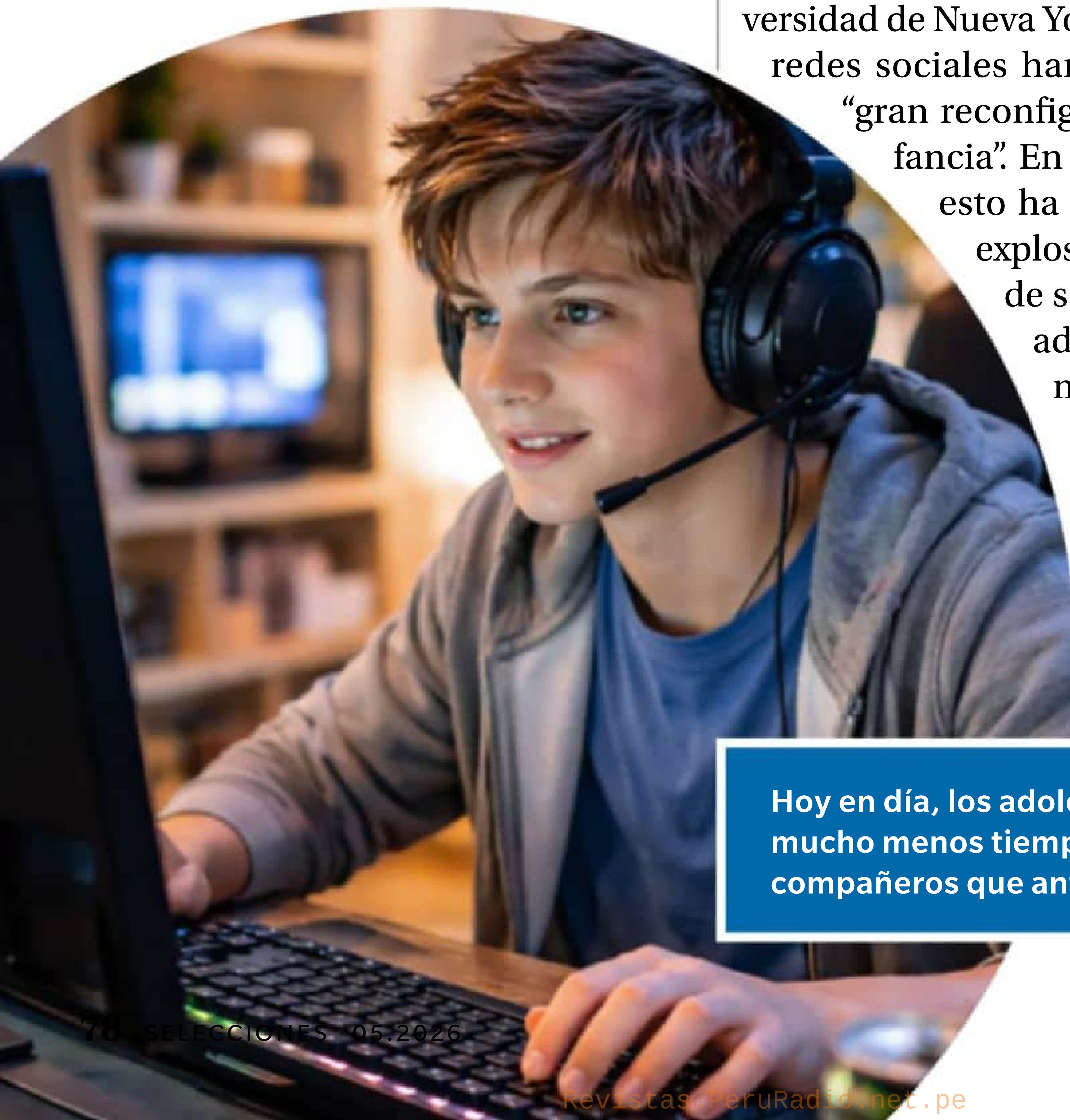
Mi hija está en edad preescolar y le gustan los videojuegos. Así que la dejamos jugar —en un Macintosh de 1997—. Su interés por *Lemmings* o *SimTower* no dura ni media hora antes de que se frustre o se aburra. Estos juegos, publicados hace más de tres décadas, no están diseñados para captar su atención indefinidamente. Para una niña de cinco años no son fáciles de dominar. Pero, poco a poco, va mejorando.

No desearía que los juegos fueran más absorbentes. Ni siquiera quiero que eduquen a mi hija o que la entrenen. Solo quiero que descubra algo por sí misma, sobre todo cuando es difícil o aburrido.

Jonathan Haidt, profesor de la Universidad de Nueva York, afirma que las redes sociales han provocado una “gran reconfiguración de la infancia”. En los últimos años, esto ha conducido a una explosión de problemas de salud mental entre adolescentes y jóvenes.

En su opinión, a los jóvenes se les priva de la posibilidad de explorar el mundo real sin sus padres y de

Hoy en día, los adolescentes pasan mucho menos tiempo con sus compañeros que antes.



desarrollar confianza en sí mismos y autonomía. En su lugar, se quedan en casa mirando sus teléfonos.

En Canadá, jóvenes de entre 15 y 24 años constituyen el grupo de edad más solitario: aproximadamente uno de cada cinco adolescentes que en 2019 valoraba positivamente su salud mental dejó de hacerlo en 2023. Hoy en día, los adolescentes tienen menos relaciones sexuales o consumen menos drogas, lo que también se debe a que pasan mucho menos tiempo con sus compañeros del que solían pasar.

Con independencia de que se comparta la opinión de Haidt, es poco realista exigir a los padres que priven a sus hijos de teléfonos inteligentes y similares para siempre. La abstinencia nunca ha sido una estrategia especialmente eficaz para reducir daños de ningún tipo.

Pero hace falta una estrategia. Con cada nuevo estudio sobre los efectos devastadores de la inteligencia artificial generativa, me preocupa más el futuro de mis hijos. Se enfrentan a una dependencia total de la tecnología. Alumnos y estudiantes utilizan herramientas como ChatGPT para realizar sus deberes y redactar trabajos. El aprendizaje, la creatividad y el pensamiento crítico se resienten.

Un estudio reciente dirigido por un investigador del Instituto Tecnológico de Massachusetts muestra que el uso de los grandes modelos lingüísticos que impulsan estas herramientas lleva a que quienes los utilizan obtengan “de

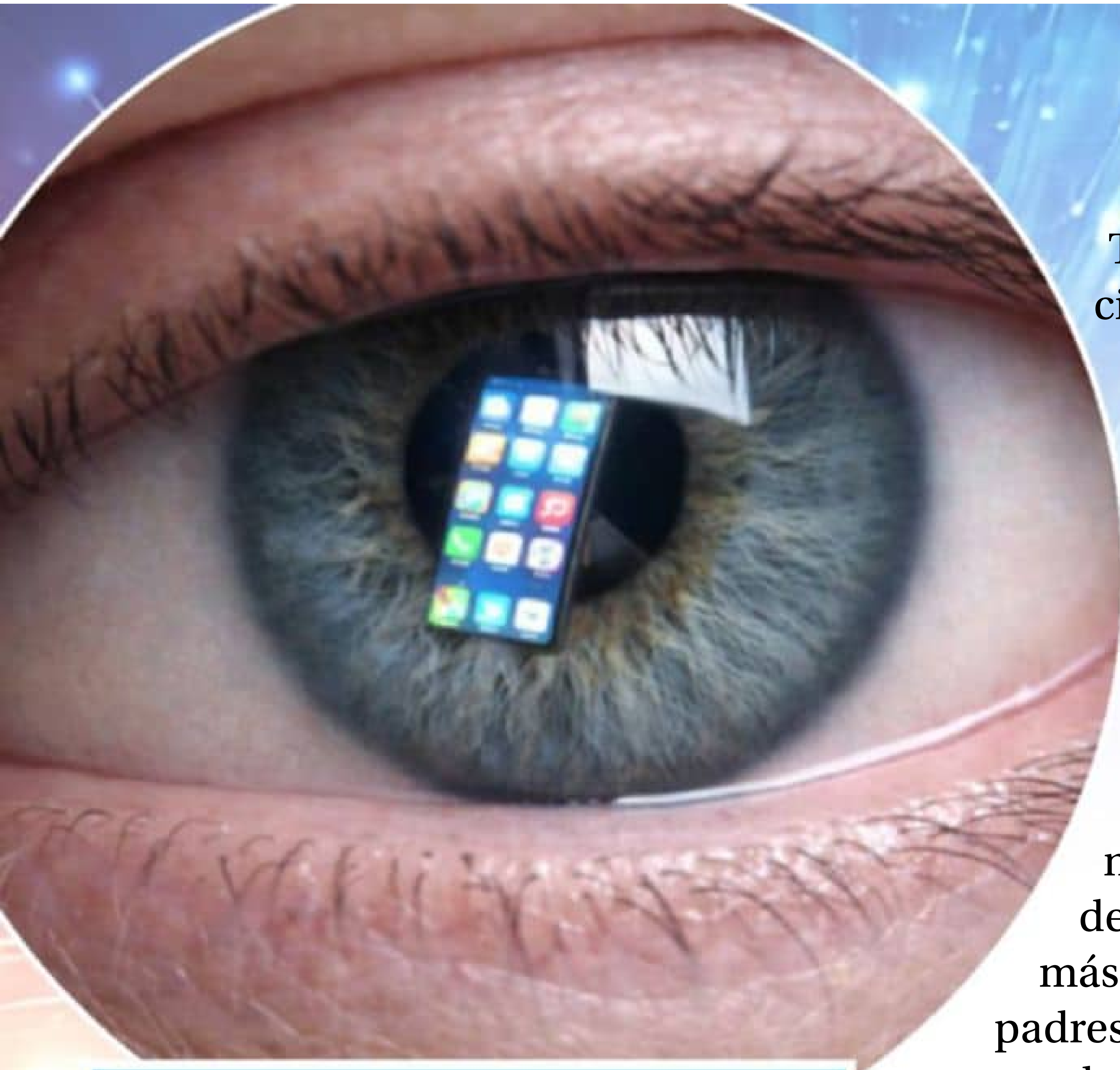
forma sistemática peores resultados a nivel neuronal, lingüístico y conductual”.

Aún más inquietante es el hecho de que muchos jóvenes saben que estas herramientas son perjudiciales para ellos, pero aun así las utilizan. Una encuesta realizada a 423 estudiantes canadienses reveló que el 59% utilizaba IA para sus trabajos escolares, aunque la mayoría afirmaba que así aprendía menos y tenía la sensación de estar haciendo trampas.

Según otra encuesta entre estadounidenses de entre 18 y 27 años, casi la mitad desearía que las plataformas de redes sociales que utilizan, como Twitter y TikTok, nunca se hubieran inventado.

Las distintas formas de tecnología son menos preocupantes que aquello de lo que se aprovechan: la falta de voluntad para enfrentarse a los desafíos y la carencia de curiosidad y de confianza en uno mismo. Rasgos que en parte nacen de nuestros bienintencionados esfuerzos por ayudar a nuestros hijos en cada paso.

Cada nueva generación de padres intenta corregir los errores de las generaciones anteriores. A veces eso resulta útil —como en el caso de la invención de las sillas infantiles para el coche—, pero a menudo da la impresión de que las nuevas tendencias surgen únicamente para aliviar las ansiedades de los padres. Muchas sugieren que la solución a los problemas reside en una mayor implicación y control parental.



Si los padres quieren que sus hijos se resistan a la tecnología, deben empezar por dar ejemplo.

La educación basada en obstáculos sigue un enfoque distinto: me interpongo entre mis hijos y cualquier tecnología que embote sus sentidos. El objetivo es sencillo: que aprendan que pueden utilizar su propio cerebro para afrontar los desafíos o problemas que se les presenten.

Ni mucho menos soy la única madre que piensa así. En la revista *The Atlantic*, Rheana Murray informa sobre los esfuerzos de un grupo de padres en Portland, en el estado de Maine (Estados Unidos), por instalar líneas de teléfono fijo y que sus hijos los usen para concertar citas y mantener conversaciones. “Muy rara vez pedimos a los niños que se tranquilicen y hablen entre ellos”, explicó uno de los padres.

Tampoco les damos suficiente libertad para moverse de forma independiente. Ciudades de todo el mundo están intentando cambiar esto mediante la construcción de parques infantiles de aventura, diseñados para un juego más arriesgado e imaginativo. Los estrechos toboganes en túnel y las estructuras de escalada de estos diseños más recientes dificultan que los padres puedan seguir a sus hijos trepando. Los pequeños pueden ponerse a prueba.

La iniciativa de los padres en Portland de instalar teléfonos fijos tiene éxito porque actúan de manera colectiva. Esto recuerda que no siempre han sido únicamente los padres quienes educaban a los niños. Existía la expectativa de que una comunidad más amplia los apoyara en esa tarea: amigos y familiares, vecinos y niñeras adolescentes.

Antes también dábamos a los niños más acceso a sus compañeros, sin mediar ni supervisar de cerca cada interacción.

La educación basada en obstáculos no consiste solo en que los niños se enfrenten a retos físicos. Yo la veo más bien como un ejercicio de contención por parte de los padres: dejar a mis hijos en paz cuando están concentrados; decirles que esperen unos minutos cuando me piden ayuda y comprobar

si pueden encontrar una solución por sí mismos; dejarme sorprender por lo que son capaces de hacer o imaginar sin mi orientación.

SIN EMBARGO, eso también significa que tengo que enfrentarme a la pregunta de qué hacer conmigo misma cuando doy más margen a los niños. Y si queremos que nuestros hijos resistan el canto de sirena de la tecnología, debemos mostrarles que es posible. Muchos adultos tienen enormes dificultades con ello. En parte, porque el *smartphone* cumple hoy en día muchas funciones importantes en la vida.

Tanto si estoy trabajando, concertando una cita médica, respondiendo a un email importante o leyendo el resumen de una película de terror en Wikipedia, mis hijos solo ven que estoy mirando fijamente el teléfono. Imitando a la perfección mi propio e incesante gesto, mi hijo menor ya sabía deslizar el dedo por la pantalla de mi móvil para abrir la cámara incluso antes de aprender a caminar.

El verdadero desafío de la educación basada en obstáculos no consiste en

combatir la dependencia tecnológica de mis hijos, sino la mía propia.

No hace mucho cogí con mi hija un vuelo de varias horas. La batería de mi *smartphone* estaba casi agotada, y necesitaba el poco que quedaba para llamar a mi marido y que nos recogiera al llegar.

Pero llevábamos un libro para colorear, un bloc de dibujo y una caja de lápices de colores, que nos mantuvieron ocupadas durante la mayor parte del vuelo. Dibujamos juntas, inventamos juegos de palabras, hablamos de nuestros momentos favoritos del viaje y discutimos cuál era la mejor manera de dibujar un caballo: ¿empezar por las patas o por la cabeza?

Tras cuatro horas de vuelo, recorrí el pasillo oscuro hasta el baño. Aquella escena mostraba cómo todos los rostros, tanto de adultos como de niños, estaban iluminados por el resplandor de una pantalla. Volví a mi asiento. Nuestros juegos se habían agotado. “Me aburro”, dijo mi hija.

“A veces hay que aburrirse”, respondí. Abrimos la ventanilla para contemplar las nubes. Se apoyó en mi hombro y esperamos juntas a que llegara el momento del aterrizaje. ✈️



**Probablemente tememos al dolor,
pero aún más al silencio.
Porque ninguna pesadilla cruel
podría ser más terrible que esta desolación.
Esto es la condena.
Es la ira de Dios.**

W.H. AUDEN, ESCRITOR BRITÁNICO (1907–1973)



Christiane donando células madre. Ella y Michael son gemelos genéticos, aunque no tienen parentesco y viven a miles de kilómetros de distancia.

CORTESÍA DE CHRISTIANE

MI GEMELA GENETICA

CÓMO UNA DESCONOCIDA
ME SALVÓ LA VIDA Y PASÓ A FORMAR
PARTE DE NUESTRA FAMILIA

Michael Wark

HACE SEIS AÑOS, mi vida dio un vuelco radical de forma inesperada. Tenía 27 años y había dedicado la mayor parte de mi vida a estudiar. Me acaba de casar con mi amor de la universidad, Lauren, y vivía en mi ciudad de adopción en Alberta (Canadá), donde trabajaba como constructor. Estábamos preparando para formar una familia. Entonces llegó el cáncer.

Al principio, no sabía si iba a sobrevivir. Cuando me lo detectaron, la mayor parte de mi médula ósea ya estaba destruida y prácticamente me había quedado sin sistema inmunitario. Me trasladaron de urgencia en ambulancia

al Tom Baker Cancer Center, en Calgary, para iniciar de inmediato un tratamiento de quimioterapia contra la leucemia mieloide aguda, una forma agresiva de cáncer en la sangre.

Mis médicos determinaron rápidamente que la mejor oportunidad era un trasplante de células madre de un donante genéticamente compatible. Combinadas con quimioterapia y radioterapia, las células madre del donante —células inmaduras con capacidad de convertirse en cualquier tipo de célula del torrente sanguíneo—, administradas mediante una transfusión intravenosa, eliminarían eficazmente los restos de leucemia en mi organismo

DE: THE GLOBE AND MAIL (SEPTIEMBRE DE 2024); © MICHAEL WARK

y reiniciarían mi sistema inmunitario desde cero. Pero, hasta encontrar un donante compatible, tuve que permanecer en espera, sometido a ciclos continuos de quimioterapia de un mes de duración para mantener el cáncer bajo control. Necesitaba encontrar a un “gemelo genético” dispuesto a compartir conmigo una parte de sí mismo.

Tras tres semanas angustiosas, recibimos una llamada sobre un posible donante. Una joven de veintisiete años parecía tener la compatibilidad genética necesaria para un trasplante exitoso. Sentí una curiosidad inmediata por conocer su identidad, pero las normas que regulan los trasplantes de células madre en Canadá lo prohíben hasta que han transcurrido dos años desde un trasplante satisfactorio.

¿En qué parte del mundo estaría mi misteriosa donante?

Una soleada tarde, el 24 de octubre de 2018, con un equipo de enfermeras y mi mujer a mi lado, recibí una transfusión de 766 millones de células madre de la donante a lo largo de unos 90 minutos. Mientras observábamos cómo las células madre entraban en mi torrente sanguíneo, sentí como si estuviera recibiendo una inyección de esperanza. Esperanza de futuro.

AVANCEMOS CASI SEIS AÑOS. En una tarde de agosto de 2024, Lauren y yo estamos esperando en la zona de llegadas internacionales del aeropuerto de Calgary. La vida ha cambiado de más maneras de las que puedo contar desde 2018. Estoy libre de cáncer y he recuperado completamente la salud, y a

nosotros se ha unido nuestra hija Lucy, de seis meses, que ha traído a nuestras vidas más alegría de la que jamás imaginamos posible. Su presencia es aún más especial porque es una “bebé milagro”.

Mis médicos me dijeron que las probabilidades de poder tener hijos tras mi tratamiento eran prácticamente nulas. Lucy desafió esas probabilidades.

El autor, Michael Wark, su mujer Lauren y miembros del equipo médico. Las células madre donadas por Christiane salvaron la vida de Michael.



Hoy estamos aquí para conocer a Christiane, mi gemela genética.

Hace tres años, en mi 30º cumpleaños, supe su identidad. Vive en un pequeño pueblo del sur de Alemania, donde trabaja como logopeda. Se apuntó en el registro internacional de donantes de células madre tras una campaña para intentar encontrar un donante compatible para una niña de su comunidad que padecía leucemia. Aunque no fue compatible con ella, sí lo fue conmigo, y no dudó en donar cuando se lo pidieron. Afortunadamente habla inglés con fluidez, ya que yo no hablo alemán.

Le escribí una larga carta dándole las gracias por salvarme la vida. Dos meses después, me respondió con otra igual de extensa y, los últimos tres años, a través de emails, mensajería instantánea y videollamadas, hemos ido conociendo poco a poco más sobre nuestras vidas. Este verano, como muestra de nuestro agradecimiento, Lauren y yo la invitamos a visitarnos en Canadá.

CADA VEZ QUE se abren las puertas y sale un pasajero, el corazón me da un vuelco. ¿Será ella? ¿Cómo será?

Entonces Lauren exclama: “¡Ya está aquí!” y me gira: estaba mirando en dirección contraria.

Corre hacia nosotros y la abrazo.

“¡Por fin estás aquí! ¡Es un placer conocerte en persona!”

“¡Sí, es increíble! ¡No puedo creer que por fin nos conozcamos!”

Es menuda y delgada, con el pelo largo y castaño y unas gafas elegantes.

A pesar de ser gemelos genéticos, ¡no nos parecemos en nada! Con una sonrisa en el rostro, salimos del aeropuerto y nos dirigimos a las montañas, donde pasaremos la semana en un hotel.

Durante el tiempo que compartimos hubo muchas risas, conversaciones profundas y un pequeño choque cultural. Le sorprende lo educados que son los canadienses y lo grandes que son nuestros coches. Subimos en la góndola de Sulphur Mountain, en Banff, y contemplamos las vistas panorámicas de las montañas. Admiramos las aguas cristalinas del lago Minnewanka y jugamos a las cartas por las noches. Una de las cosas que tenemos en común es nuestro carácter competitivo.

Hablamos de la vida después del cáncer y de lo que significa la curación. Hablamos de encontrar satisfacción y paz interior. Hablamos del amor y las relaciones, y la importancia de priorizar a las personas por encima de las cosas. Christiane y Lucy se hacen amigas al instante; ayuda que ella tenga sobrinas en Alemania. Para Lauren y para mí, este tiempo es un regalo precioso y un privilegio. Le debemos también la vida de nuestra hija a la generosidad desinteresada de Christiane.

Nuestra semana pasa volando y, con tristeza, nos despedimos en el aeropuerto. De camino a casa, reflexiono sobre este vínculo único que compartimos. A pesar de la distancia que nos separa, su sangre corre ahora por mis venas, y eso la convierte en familia. 🌸

Del cielo a la tierra

*Lo que ocurre en el cielo influye en nuestro tiempo,
nuestro clima y nuestro estado de ánimo*

Doris Kochanek



La velocidad a la que caen las gotas de lluvia del cielo depende principalmente de su tamaño. Las gotas grandes suelen caer más rápido que las pequeñas. Las más rápidas se precipitan hacia el suelo y a los paraguas a velocidades de hasta 40 km/h.

Los rayos son fascinantes y aterradores al mismo tiempo. Es imposible predecir si caerán y dónde lo harán durante una tormenta eléctrica. Especialmente porque algunos rayos pueden recorrer largas distancias. El rayo más largo registrado hasta la fecha cayó en octubre de 2017, recorriendo unos 829 kilómetros desde el este del estado estadounidense de Texas hasta cerca de Kansas City, más al norte. Eso equivale aproximadamente a la distancia en línea recta entre París y Berlín.



Una casa de nieve: para los niños de latitudes templadas, es diversión invernal; para los inuit de las regiones árticas, cuando están lejos de sus viviendas permanentes, es cuestión de supervivencia. La temperatura dentro de un iglú habitado oscila entre cero y cinco grados Celsius, incluso cuando fuera hace mucho frío. Esto se debe a que los copos que caen del cielo son un material con propiedades de aislamiento térmico.





El sol siempre brilla, pero no siempre de la misma manera. Sin embargo, los cambios en la actividad de nuestra estrella central solo son perceptibles para los expertos: el número de manchas solares oscuras (visibles aquí en la imagen) fluctúa en un ciclo de once años. Muchas manchas significan una mayor actividad solar. La Pequeña Edad de Hielo en Europa en el siglo XVI, por ejemplo, coincidió con un período de actividad reducida.



El lugar más lluvioso del mundo es el pueblo de Mawsynram, en el norte de la India. En promedio, allí caen del cielo casi 12.000 litros de agua al año. La razón de la abundancia de lluvia: de abril a octubre, el aire cálido sobre el golfo de Bengala absorbe una gran cantidad de humedad. En su camino hacia el norte, se enfría en el Himalaya y libera el agua que ha almacenado en forma de lluvia.



Visibles a simple vista, a veces son incluso más coloridas cuando se capturan con una cámara: las auroras se producen cuando partículas magnetizadas y cargadas eléctricamente, procedentes del sol, chocan con moléculas y átomos de oxígeno en la atmósfera terrestre, haciendo que brillen. Debido al campo magnético de nuestro planeta, esto ocurre en las regiones polares a una altitud de unos 100 kilómetros, donde las luces suelen aparecer verdes. Más al sur —y con mucha menos frecuencia— el resplandor se produce a una altitud de más de 300 kilómetros. Allí, la concentración de oxígeno es menor y las luces se ven rojizas.

(SENTIDO HORARIO DESDE LA IZQUIERDA) © GETTY IMAGES/LEON NEAL; © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/GREGORY DUBUS; © KEITH TURRILL / ALAMY STOCK PHOTO

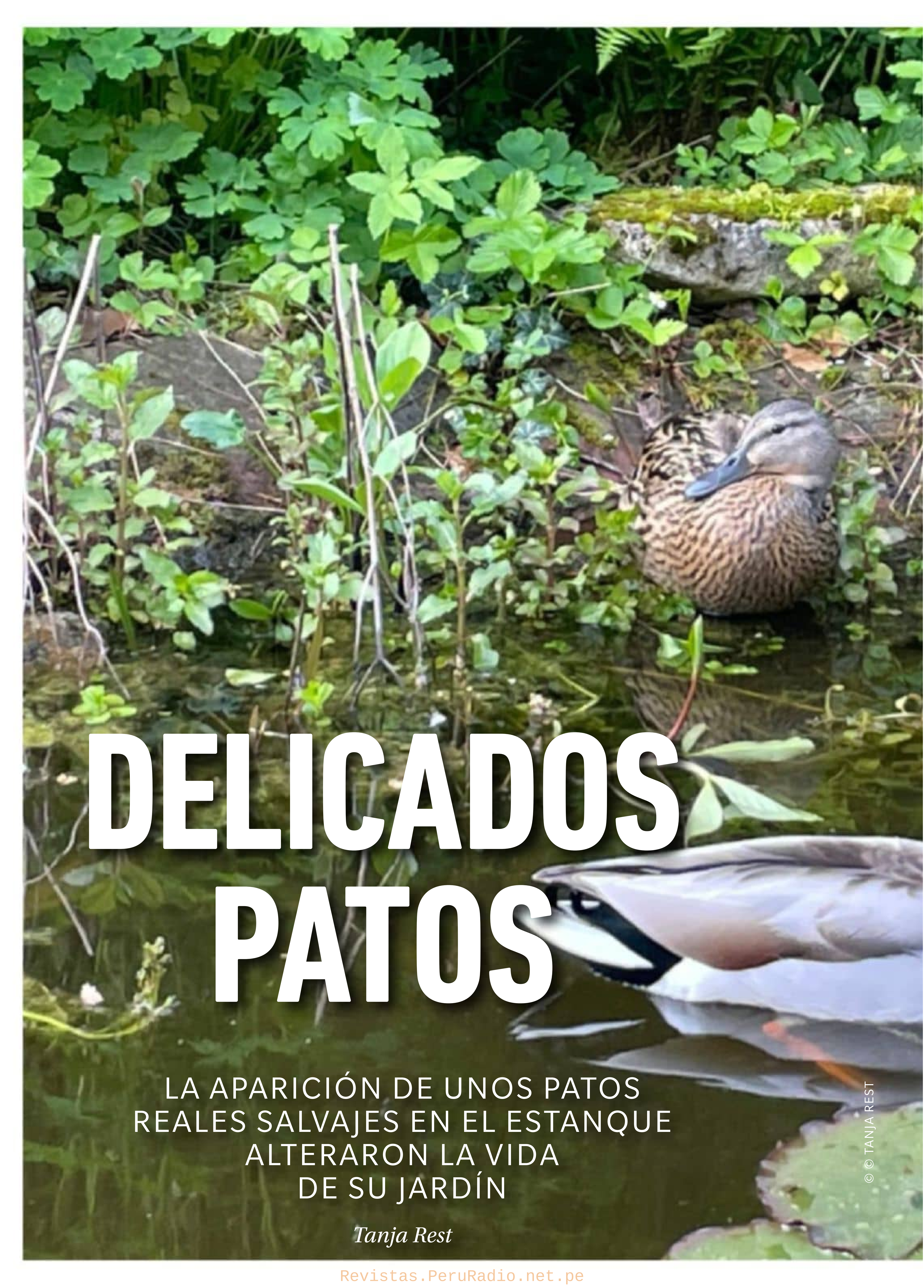




Campos, tejados, coches: el granizo puede destrozarlos en minutos. Estos proyectiles helados suelen formarse en nubes de tormenta y pueden alcanzar tamaños considerables, por lo que tienen un gran poder de penetración. En muchos países, los daños causados por el granizo son, por lo tanto, uno de los riesgos contra los que los agricultores y los particulares pueden asegurarse.



Los entendidos saben que esta nube —llamada cumulonimbus— anuncia una tormenta eléctrica. ¡Los ejemplares grandes pueden contener hasta 100 millones de toneladas de agua!

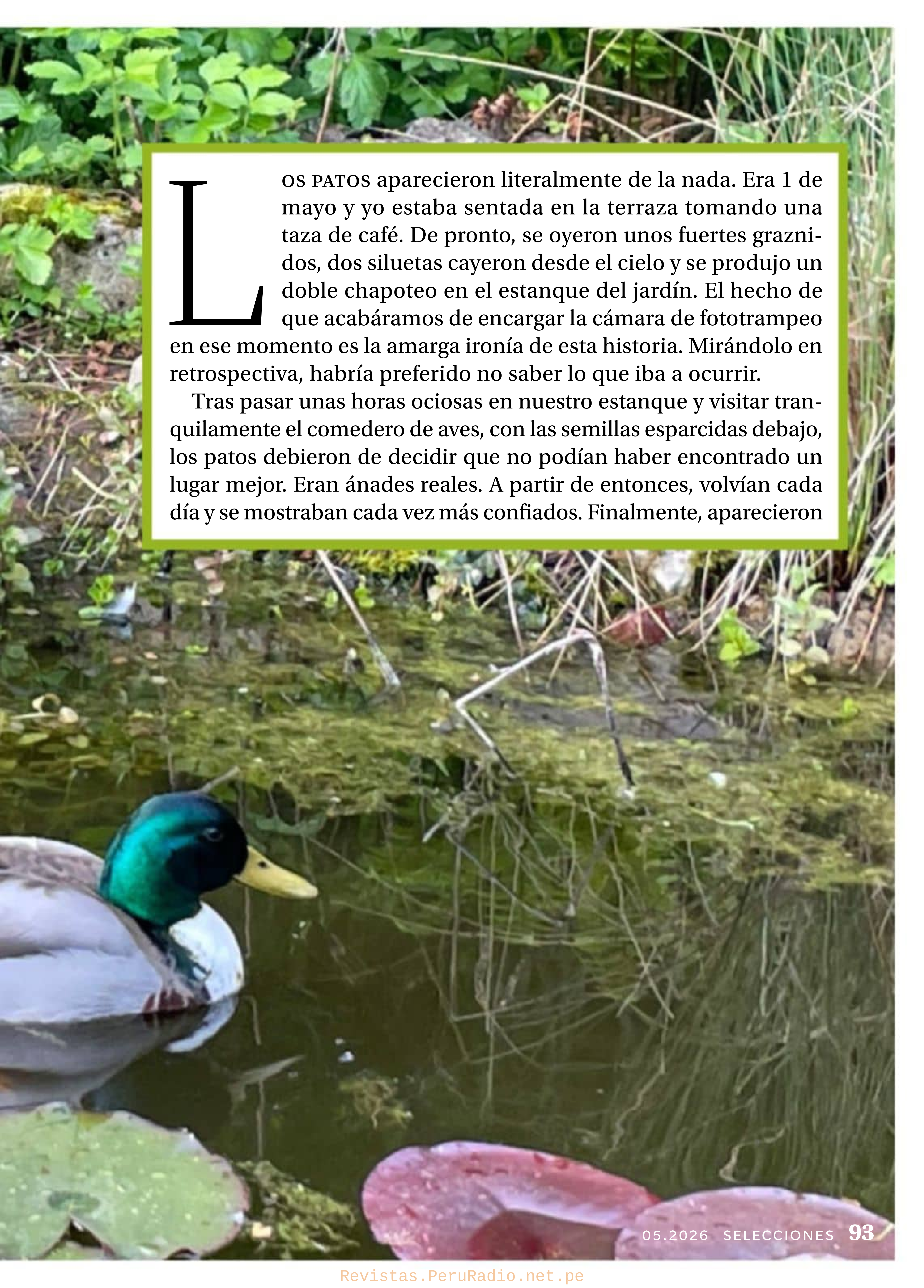
A photograph of a pond with a duck on the bank and another duck swimming in the water. The background is filled with lush green foliage and ferns. The duck on the bank has brown and white mottled feathers. The duck in the water is mostly white with a dark stripe on its head. The water is calm, reflecting the surrounding greenery.

DELICADOS PATOS

LA APARICIÓN DE UNOS PATOS
REALES SALVAJES EN EL ESTANQUE
ALTERARON LA VIDA
DE SU JARDÍN

Tanja Rest

© © TANJA REST

A photograph of a pond with a mallard duck in the foreground and reeds in the background. The duck has a green head and a yellow beak. The water is dark and reflects the surrounding vegetation. The background is filled with tall reeds and green plants.

LOS PATOS aparecieron literalmente de la nada. Era 1 de mayo y yo estaba sentada en la terraza tomando una taza de café. De pronto, se oyeron unos fuertes graznidos, dos siluetas cayeron desde el cielo y se produjo un doble chapoteo en el estanque del jardín. El hecho de que acabáramos de encargar la cámara de fototrampeo en ese momento es la amarga ironía de esta historia. Mirándolo en retrospectiva, habría preferido no saber lo que iba a ocurrir.

Tras pasar unas horas ociosas en nuestro estanque y visitar tranquilamente el comedero de aves, con las semillas esparcidas debajo, los patos debieron de decidir que no podían haber encontrado un lugar mejor. Eran ánades reales. A partir de entonces, volvían cada día y se mostraban cada vez más confiados. Finalmente, aparecieron



Después de nadar en el estanque, los patos subían a la terraza a comer. Eligieron anidar al pie de una vieja haya detrás de la casa.

un buen día en la terraza y se quedaron mirándome con una mezcla de miedo y expectación.

Les puse un poco de lechuga en un cuenco y desmenucé unas bolas de sebo para aves. Aquello se convirtió en su rutina: doble aterrizaje en el estanque, una vuelta nadando, otra acicalándose, paseo hasta la terraza y desayuno. Al cuarto día ya comían de mi mano.

El macho era una belleza, con su cabeza de color verde metalizado y su inconfundible pecho blanco, salpicado de diminutas manchas marrones. Estas variaciones de color se deben a que los ánades reales suelen aparearse con patos domésticos. Además, era todo un caballero: jamás se le habría ocurrido acercarse el primero al cuenco. En la terraza se quedaba de guardia, con el cuello estirado, mientras su compañera se daba un festín. Incluso en sus excu-

siones a los rincones más recónditos del jardín, se mantenía en la retaguardia. Y esas excursiones empezaron a hacerse cada vez más frecuentes.

Un día decidí seguirlos. Rodeé la casa hasta la parte trasera, donde unas magníficas hayas centenarias cubrían el suelo con su manto de hojas todo el año. Al pie de una de ellas, la hembra se acomodó durante unas horas: el macho se marchó. Por la noche volví con una linterna y, aun así, estuve a punto de tropezar con el nido. Dentro había un diminuto huevo verde.

Ese mismo día también llegó a nuestra puerta el paquete con la cámara de fototrampeo. Dos semanas antes, una vecina nos había dicho: “¿Sabéis que por la noche siempre pasa un zorro por vuestra propiedad?”. Nos entusiasmó la idea. ¡Un zorro en nuestro jardín, qué maravilla! Claro que eso fue antes de

DE: SÜDDEUTSCHE ZEITUNG (19 DE ABRIL DE 2025); © SÜDDEUTSCHE ZEITUNG



que tuviéramos un nido de ánade real bajo el haya.

Desde que nos mudamos hace seis años, hemos intentado que el jardín fuese lo más natural posible. Por eso tenemos el estanque, la casita para pájaros, los montones de hojas para los erizos, ortigas para los insectos, muchos arbustos autóctonos y flores que atraen a las abejas. Hacemos todo lo que está en nuestras manos, pero lo que la cámara captó aquella noche nos sorprendió por completo.

Un erizo se deslizó velozmente, casi como sobre ruedas. Una marta se acercó al estanque dando pequeños saltos para beber. Vimos al gato gordo del vecino, Messi, al que durante el día espanto del comedero: allí estaba, agazapado debajo, esperando a algún ratón. Vimos una sombra que se deslizaba y que tomamos por un cárabo. Y vimos al zorro.

Tragué saliva, respiré hondo y pensé en mi tía Inge. Seguro que todo niño

apasionado por las aves ha tenido alguna tía como ella, que despertó en mí esa curiosidad. Todos los pájaros del pueblo que encontrábamos enfermos o heridos acababan en sus manos para su recuperación.

Recuerdo un somormujo enfermo, un busardo con un ala rota, varios polluelos de mirlo y de gorrión caídos del nido, e incluso un conejito medio muerto que había sido atacado por un perro. Salvó a muchos de esos animales y los devolvió a su hábitat natural; pero otros, por desgracia, no pudieron recuperarse y con cada pérdida, yo lloraba desconsoladamente.

Y después siempre me daba la misma lección, que aún considero una de las más importantes de mi vida, con un tono serio y firme: “Así es la naturaleza. Podemos ayudar cuando sea necesario, pero debemos mantenernos al margen en la medida de lo posible. Al fin y al cabo, son solo animales, no seres humanos”.

La siguiente noche, la cámara de fototrampeo instalada ahora detrás de la casa volvió a grabar al zorro. Finalmente

pasó a un metro de distancia del nido de los patos. Pero por un instante se detuvo y olfateó.

Al fin y al cabo, solo son patos, y ni siquiera están amenazados, me repetía una y otra vez: si el zorro quiere comerse los huevos del nido, está en su derecho.

EL PATO MACHO ES UN GALÁN. CEDE EL PASO A LA PATA EN EL COMEDERO.



La cámara grabó a un zorro en el jardín. Una mañana, los huevos de los patos desaparecieron.

Yo me lo repetía con mucha severidad, una y otra vez. Luego llamé a la Landesbund für Vogelschutz (LBV), de la que soy miembro. Patos... nido... zorro... situación terrible, desesperación, ¿qué hacer? La mujer del LBV fue muy amable. No había que hacerse demasiadas ilusiones: el olfato del zorro está extraordinariamente desarrollado. Pero, si quería, podía probar con una valla.

Cinco horas más tarde, rodeé el haya y el nido, con cuatro huevos ya, con ocho metros de malla metálica que compré en la ferretería. Todo en aquella construcción era ridículo: los postes clavados en la tierra, torcidos por el viento; la altura de un metro, claramente insuficiente —un zorro puede saltar hasta dos metros parado—; la diminuta abertura de entrada recortada a tijeretazos. Delante estaba la pata, desconcertada. No se atrevía a

entrar. Arranqué de nuevo la valla.

La botella de Wild-Stop (“repelente concentrado para jabalíes, martas, ratas y animales salvajes”) que pedí por internet debía considerarse mi último intento desesperado. Vertido sobre una esponja y pegado al haya, tal vez habría mantenido alejado al zorro, pero quizá también a las martas, los erizos y a la propia mamá pata.

Ya era suficiente: mi marido y mi hijo intervinieron con firmeza, y tenían razón. La barrera de mal olor nunca llegó a utilizarse. Me limité a cubrir un poco mejor cada noche el nido —que la pata tapaba de forma bastante torpe con hojas antes de marcharse—; por lo demás, oficialmente me di por vencida y esperé lo mejor.

Durante unos días más, todo fue bien. Según la cámara de fototrampeo, nuestro zorro era un desastre con el olfato: noche tras noche merodeaba junto al nido, en el que la pata ponía un huevo más cada día. Empezamos a imaginarnos, tímidamente, un estanque con los patos nadando junto a sus ocho polluelos amarillos y esponjosos. Pero no fue así.

Cuando una mañana los patos no aparecieron, fui hacia el haya donde se encontraba el nido con un mal presentimiento en el estómago. El nido estaba

vacío. La batería de la cámara también. Al menos nos ahorramos ver la masacre en imágenes.

Esta es una historia urbana sobre la naturaleza salvaje; no tiene un final feliz. Cuando le conté este drama a mi tía Inge, que hoy tiene 80 años y está en silla de ruedas, pero sigue interesándose por todas mis experiencias con aves, se compadeció un poco. Luego dijo: “Por suerte, solo son animales”.

Los patos, a los que no habíamos vuelto a ver tras el saqueo de su nidada, regresaron en abril del año siguiente. En ese sentido, se habían vuelto más listos: no volvieron a hacer el nido bajo el haya. En su lugar, lo construyeron junto al estanque, donde, según la cámara, el zorro seguía pasando tres o cuatro veces por semana.

Me resistí a cualquier impulso de intervenir. Intenté también reprimir mis esperanzas de ver patitos en el estanque, aunque solo lo conseguí a medias; el hecho de que nos fuéramos de vacaciones de Semana Santa cuando había seis huevos en el nido me resultó incluso un alivio. A la vuelta, el nido había sido saqueado y los patos habían desaparecido. Hice de tripas corazón y los di por perdidos definitivamente.

“¿Tú crees que quizá vuelvan otra vez?”, le pregunté a mi marido hace unas semanas. Su respuesta: “Los patos no pueden ser tan tontos”. Y entonces, la mañana del 12 de marzo: oímos de nuevo los graznidos, vimos cuerpos cayendo del cielo y ¡platsch, platsch!

La pata se dirigió de inmediato a la terraza, donde yo, nerviosa, le corté lechuga y le puse bolas de sebo en su cuenco de siempre. El macho estaba al lado, vigilando inquieto en todas direcciones con su verde cuello metalizado; las motas de su pecho blanco, siguen en su lugar también este año.

Desde entonces vuelven a hacer escala cada día, aunque a principios de abril algo cambió: por la mañana vino solo el macho para un baño y un bocado rápido. Por la tarde llegaron los dos juntos. La pata se lanzó directamente a la terraza, dejó el cuenco vacío, luego estuvieron un rato breve nadando en el estanque y se marcharon.

Creo que quizá, después de todo, sí se ha vuelto más lista. Que ahora tiene el nido en algún lugar donde puede incubar tranquila y, finalmente, sacar adelante a sus polluelos. En un sitio al que el zorro no llegará. 🍀



Un instante

Oh, corazón humano, ¿cuál es tu felicidad?
Un instante enigmático,
que apenas acaba de llegar y ya se ha perdido,
un momento irrepetible.

NIKOLAUS LENAU, POETA AUSTRIACO (1802–1850)



Angola, durante mucho tiempo asolado por la guerra civil, se está abriendo poco a poco al turismo. La sabana, las montañas rocosas y las espectaculares cataratas esperan a los visitantes en busca de nuevas experiencias

En Angola el amanecer desvela un paisaje aún desconocido para los turistas.

GETTYIMAGES / DAVE PRIMOV

ANGOLA:

EL ÚLTIMO SECRETO DE ÁFRICA

Vincent Noyoux
EXTRACTO DE *Figaro Magazine*

Anunciar que uno se va de viaje a Angola es, sin duda, provocar miradas preocupadas o interrogantes. ¿No es peligroso? ¿De verdad ha terminado la guerra allí? ¿Y qué hay que ver? Por cierto, ¿dónde está exactamente? Una niebla de ignorancia e incertidumbre envuelve este país, dos veces más grande que Francia. Situada al norte de Namibia, Angola no evoca ninguna imagen de sabana, bosque o desierto. No hay ningún cliché asociado a ella.

En el avión que se dispone a aterrizar en Luanda, la capital, nos asomamos a la ventanilla con los ojos muy abiertos, como ante una tierra desconocida. Y es que, en materia de turismo, Angola sigue siendo un territorio virgen. Sin embargo, las perspectivas son buenas desde la paz de 2002 y la exención del visado turístico en otoño de 2023. Pero los cuarenta años de guerra que asolaron el país de 1961 a 2001 han dejado huellas en el inconsciente colectivo. Los primeros turistas tardan en aventurarse. En el avión, los únicos pasajeros extranjeros son trabajadores chinos enviados a las obras de carreteras, ferrocarriles o centrales eléctricas.

La mayoría de los habitantes de la megápolis de Luanda, con unos nueve millones de personas, viven en los *musseques*, barrios marginales que rodean el centro de la ciudad. Altos rascacielos, algunos de ellos aún en construcción,

bordean la Marginal, la avenida que discurre junto al paseo marítimo.

Al final del día, el horizonte resplandeciente de Luanda no tiene nada que envidiar al de las ciudades estadounidenses. Se puede admirar desde la península donde se concentran los restaurantes y bares de moda, o desde la fortaleza encaramada de São Miguel, del siglo XVI, construida por el gobernador portugués Paulo Dias de Novais. Luanda y Angola conservan sorprendentemente pocos vestigios de los 500 años de ocupación portuguesa.

En la ciudad, se descubre la catedral de 1628 con sus balcones de madera y hierro forjado, o el Palacio de Hierro, una mansión colonial de color amarillo mostaza con magníficas forjas salidas de los talleres de Eiffel. Aún más encantadora es la iglesia de Nuestra Señora de los Carmelitas, revestida de azulejos y recargada de retorcidas columnas, arabescos y ángeles, que no desento-



Arriba: el Miradouro da Lua (Mirador de la Luna) debe su nombre al aspecto lunar de sus escarpados acantilados, surcados por tonos ocres, rojos y blancos.

Al lado: pescadores en Cabo Ledo.

naría en Lisboa. Estos tesoros se esconden entre los deteriorados edificios del centro y las calles abarrotadas de vehículos y limpiabotas.

EL VIAJERO QUE QUIERA DESCUBRIR Angola debe prepararse para pasar muchas horas en coche. Al menos cinco horas de carretera por un asfalto plagado de baches separan Luanda de las cataratas de Kalandula. Pero, al llegar al lugar, el

cansancio se olvida. Un acantilado de 400 metros de ancho hace que el tranquilo río Lucala se precipite 105 metros más abajo en un torrente de agua embravecida. El espectáculo de estas prodigiosas cataratas, las segundas más grandes de África después de las de Victoria, cautiva aún más porque ninguna infraestructura empaña el paisaje. El sendero que bordea el acantilado atraviesa una selva de raíces tentaculares y rocas resbaladizas. En un claro, se descubren de cerca las vertiginosas cascadas, que caen en varios



Arriba: fachada pintada que da su encanto al pequeño cine-videoclub del pueblo de Hoque.

Al lado: vista aérea de Luanda, la capital de Angola, con unos nueve millones de habitantes.



saltos o se precipitan directamente, engullidas por el abismo, en una nube de gotitas. En un estruendo infernal, el agua se convierte en algodón, nube, encaje o hilo de seda. Alrededor, las copas de los árboles se desvanecen en sombras chinescas. Durante las lluvias de marzo, la espuma lo sepulta todo, hasta el punto de que no se distingue un centímetro de roca.

Un poco más al sur, nos sorprende otro fenómeno geológico. Las Pedras Negras, unas montañas monolíticas de

formas redondeadas, se alzan en medio de una vasta llanura cubierta de matorral. El origen de estas formaciones rocosas sigue siendo un misterio, y el guardián del lugar, que salió oportunamente de una choza para guiarnos, no nos aclara mucho. Según él, la reina Njinga se había establecido aquí en el siglo XVII con su ejército. Incluso había

dejado huellas en la roca. Figura de la resistencia contra los colonos portugueses, esta reina negra de destino shakesperiano reinó sobre los reinos de Ndongo y Matamba. La historia, difícil de desentrañar de la leyenda, cuenta que se hacía llamar «rey» y no dudó en matar a su hermano para hacerse con el trono que le correspondía. Un día, rechazando el lecho de paja que le ofrecía el gobernador de Portugal, ordenó a una de sus esclavas que se pusiera a cuatro patas para sentarse sobre su espalda y así tratar con él de igual a igual. ¿Qué hacía esta guerrera y astuta

ban, enfermos y apiñados, el océano que se decía etíope. Rumbo a Brasil, Haití, Cuba, las Antillas o Carolina del Norte. En el siglo XVIII, el 68% de los esclavos de Brasil procedían de Angola. En Massangano, se les bautizaba a toda prisa en la pequeña iglesia de color rosa descolorido encaramada en la colina. Cuesta imaginar que el minúsculo fuerte cercano, agrietado e invadido por la vegetación, albergó a las autoridades portuguesas en retirada, después de que los holandeses los expulsaran de Luanda en 1630. Las culebrinas (piezas de artillería de cañón largo) abandonadas en

«ANGOLA OFRECE UNA AVENTURA ÚNICA, Y SOMOS LOS ÚNICOS QUE ESTAMOS AHÍ... ¡POR AHORA!»

diplomática en el laberinto mineral de las Pedras Negras? El silencio de los monolitos nos responde.

Los macacos corretean pero, suspendidos sobre el vacío, ¡lo que se ve son escaladores! Estos escaladores españoles colocan los primeros clavos en una pared vertiginosamente lisa. Son, al igual que los surfistas con los que nos cruzaremos en la costa atlántica, los pioneros del turismo en Angola. Para ellos los lugares vírgenes, donde ninguna mano ha dejado aún su huella.

CRUZAMOS EL RÍO KWANZA, que ha visto navegar a muchos barcos cargados de esclavos. Estos eran capturados en el interior del país antes de ser vendidos en la costa. Arrojados a la bodega, cruza-

la terraza apuntan hacia la nada. Sin embargo, a pesar de la ayuda de la reina Njinga a la corona holandesa, los portugueses lograron recuperar el control del país veinte años más tarde.

Atravesamos inmensas llanuras ennegrecidas por la agricultura de tala y quema. De pronto, el relieve cobra vida, la vegetación se vuelve verde y la carretera serpentea junto a pueblos de tierra roja. Al igual que en Pedras Negras, altos «panes de azúcar» alzan su masa bajo un cielo crepuscular. Casi nadie se aventura en este rincón de la reserva forestal de Kumbira, salvo nuestros escaladores españoles, colgando de las paredes.

Pero es en los caminos de tierra ocre donde realmente se conoce el país.



Aquí, las mujeres te saludan tímidamente, con leña sobre la cabeza. Allí, escolares con la mochila a la espalda se cruzan con críos encaramados a patinetes improvisados con trozos de madera. Niñas tan altas como tres mangos llevan la azada de su padre al campo. Cazadores armados con arcos y hondas buscan caza menor. No es raro ver al borde de las carreteras a un niño blandiendo un pequeño antílope sin vida, abatido tras un arbusto.

Los habitantes de esta Angola rural viven en pequeñas cabañas de ladrillos de tierra de color rojo vivo, con tejados de palma. Aquí y allá, algunas *fazendas*

(fincas agrícolas) han reanudado su actividad tras 26 años de guerra civil. La de Mario López dos Santos, la fazenda Río Uiri, prospera a la sombra de los «panes de azúcar». Aquí se cosechan cada año once toneladas de café robusta. «Angola era el tercer mayor productor de café antes de la guerra. Luego todo el mundo se marchó. Los soldados del Movimiento Popular de Liberación de Angola requisaron nuestra finca. He vivido casi toda mi vida en Luanda, que se mantuvo al margen de los combates. Y luego, hace diez años, lo volví a poner todo en marcha. ¡La naturaleza lo había invadido todo, pero



Las cataratas de Kalandula son las segundas más grandes de África.

comparte playa con los pescadores, asegura que se ha pasado página. «Más de la mitad de la población tiene menos de 40 años. No ha conocido la guerra. Ahora somos un país seguro, mucho más abierto que en la época comunista. Y acogemos cada vez a más surfistas».

Detrás de la punta rocosa se esconde una ola excepcional, «que ofrece dos minutos extraordinario», según el surfista Bizuka Barros, con quien nos cruzamos. «Angola tiene un potencial de aventura único», afirma este último. «Y estamos solos aquí... ¡al menos por ahora!».

El panorama no es tan idílico como el cielo de Cabo Ledo al atardecer. La fauna salvaje tardará en recuperarse tras años de guerra, como se aprecia en el Parque Nacional de Quiçama. A pesar de la introducción de elefantes, cebras, jirafas y ñus de Sudáfrica y Botsuana, las orillas del río Kwanza parecen despobladas. La caza furtiva sigue aún vigente.

Pero la sabana salpicada de euforbias y baobabs tiene una majestuosidad que no desmiente el paseo en barco por el río. Cocodrilos, gibones y martines pescadores anuncian la presencia de animales buscados por los amantes de los safaris. Angola espera su momento...

Algo nos dice que este no debería tardar mucho. 🍷

la vieja máquina de clasificar los granos aún funcionaba!», sonríe Mario.

VOLVEMOS A LA CARRETERA, rumbo a la costa atlántica. En el Miradouro da Lua, la erosión ha esculpido el acantilado ocre y blanco en un encaje de pináculos y chimeneas de hadas. En Cabo Ledo, algunos hoteles-chozas para urbanitas conviven con un pueblo de pescadores. Al final del día, la playa bulle de actividad cuando las barcas de colores regresan cargadas de sardinas y carapaus (caballas). La pesca había desaparecido durante la guerra. Paulo Augusto, el dueño del Carpe Diem Resort, que

Libertad, viento y valentía

CUARENTA Y SIETE MUJERES
NAVEGANDO POR EL ATLÁNTICO.
ALGUNAS EN BUSCA DE AVENTURA,
OTRAS DE TRANQUILIDAD. A BORDO,
EL GRUPO SE CONVIERTE EN UNA
VERDADERA TRIPULACIÓN

Jessica Benjatschek



Durante miles de años, la navegación marítima ha estado reservada a los hombres. En los océanos predominaba casi exclusivamente la presencia masculina. Con algunas excepciones. Largetha, la doncella de la serie *Vikingos* de Netflix, existió según las crónicas y llegó a liderar una flota de 120 barcos. Y luego estaban las islandesas. Según la antropóloga Margaret Wilson, entre el siglo XVII y comienzos del XIX las mujeres representaban cerca del 40% de quienes se dedicaban a la pesca. Hoy, cada vez más mujeres alcanzan puestos de alto rango y son referentes para otras. Aun así, sigue habiendo muy pocos relatos sobre la perspectiva femenina en la navegación.

Hace tanto viento que el *Roald Amundsen* se balancea incluso dentro del puerto. La pasarela —el puente por el que subimos a bordo— oscila unos 70 centímetros arriba y abajo, de modo que tenemos que calcular bien el momento en que está lo bastante baja para pasar a la cubierta. Cruzarla la pasarela se convierte en una primera prueba de valor.

Respiro hondo y dejo que mi mirada recorra la cubierta. Las velas siguen recogidas. Cuesta imaginar que hablamos de más de 850 metros cuadrados de superficie vélica. De repente, aparece ante mí una mujer con una carpeta. Es Anke, miembro habitual de la tripulación. “¡Bienvenidas a bordo del *Roald*. Hoy me encargo de asignar los camarotes!”

La escalera, pese a los pasamanos, me recuerda más bien a una escala con peldaños anchos. “Aquí hay que agarrarse bien, es muy importante”.

La cámara es la zona de estancia bajo cubierta: salón y comedor en uno. Seguimos por un largo pasillo que recorre el barco de popa (mira el glosario, pág. 111) a proa. Luego entramos en otro pasillo, del que a izquierda y derecha salen puertas hacia los camarotes, así como a dos aseos y dos duchas. Anke señala el camarote número 09.

“Bueno, puede que en algún momento tengamos que cambiar todas las literas. Ya veremos. Yo vuelvo arriba”.

Entonces suena la campana del barco. Es hora de comer. Mientras comemos, llegan las últimas mujeres. Estamos todas: 47 marineras.

Soltar amarras

Entre los 20 miembros de la tripulación fija están, además de nuestra capitana, las timoneles, las gavieras, las marineras de cubierta, así como las aspirantes a estos puestos, la maquinista y nuestra cocinera. Aproximadamente la mitad



Cuarenta y siete marineras navegan por el Atlántico a bordo del *Roald Amundsen*.

de las 27 aprendices no tiene experiencia previa en navegación o, como yo, casi nada.

Justo después de comer tiene lugar el primer discurso de nuestra capitana, Conni.

“En principio, si alguna de vosotras tiene dudas, debe decirlo. Solo así podemos ayudar. Nadie puede meterse en vuestra cabeza y saber qué os pasa. Hablad con claridad”.

A continuación se organiza el reparto de guardias. Durante las próximas semanas, podemos decidir nosotras mismas en qué turnos —de día o de noche— nos encargaremos del funcionamiento del barco, por ejemplo, manteniéndolo en rumbo.

Primero se presentan las tres gavie-
ras, Karo, Anke y Julia, que dirigirán las distintas guardias, estarán al mando en cubierta y nos formarán a nosotras, las

aprendices, las marineras de cubierta y a todas las que decidan convertirse en aspirantes a marineras durante el viaje. Nos enseñarán todo lo que necesitamos saber.

Al caer la noche, se aseguran las últimas provisiones para que resistan la travesía: cientos de huevos deberán sobrevivir al oleaje.

EMPIEZA LA MANIOBRA de salida en modalidad *all hands*, es decir, todas las tripulaciones de guardia colaboran. Mientras algunas de nosotras recogemos la pasarela, otras ajustan la posición de las velas.

Aunque no veo los diques del puerto, el movimiento del barco me dice que ya los hemos dejado atrás. Con toda su fuerza, la masa de agua golpea el barco. Me tambaleo. Pero ahora no puedo desconcentrarme: Anke se está diri-

giendo a mí y a las otras mujeres de nuestra guardia para que icemos la vela de proa. Para ello hacen falta muchas manos.

“¡Aseguraos de manteneros firmes!” grita Anke... pero con cada ola que golpea el barco, alguna se tambalea y se sale de la fila.

Entonces grita “¡Tirad!”, y se supone que tenemos que tirar del cabo. No conseguimos hacerlo con ritmo. “¡Parad!”, grita Anke. Eso significa que debemos esperar un momento; quizá haya que ajustar algo.

Tengo náuseas. ¿En serio? No puede ser.

“Sigue tirando”.

Me concentro en el cabo que tengo en la mano y en mantener el equilibrio.

“Sí”.

Pero un instante después, vuelve a invadirme la náusea. Esto no puede estar pasando.

“¿Cómo voy a aguantar los próximos días? Aunque tengo el estómago vacío, tengo arcadas y luego me falta el aire”.

“¿Jessi? ¿Jessi? ¿Quieres bajar a tu litera?”

“No, no puedo”.

“Si te tumbas, te encontrarás mejor. Créeme”.

“Está bien. Pero solo con la condición de que nos llevemos un cubo”. Y, efectivamente, mejoro. Encajado entre mis pies y la pared, el cubo rojo vela por mí como un santo protector.



SI APARECEN DELFINES AL INICIO DE UN VIAJE, SE CONSIDERA BUEN PRESAGIO.

Funciona.

“¡Genial, ahora firme y amarrad!”

De pronto, tengo un frío glacial.

“Anke, como ya hemos terminado, ¿Puedo irme un momento?”

“Sí, puedes. ¿No te encuentras bien?”

“No lo sé”. En el camino bajo cubierta solo tengo un pensamiento, que repito como un mantra: no estoy mareada. Empiezo a dudarlo cuando llego al baño.

Se mueve tanto que, de vuelta, no puedo caminar en línea recta. Cuando llego a la cubierta, una compañera marinera me pregunta:

“¿Ya estás mejor?”

La atracción de los delfines

Por la mañana me despierta Doro.

—¡Sube un rato a tomar aire fresco! —ordena con amabilidad—. Aquí abajo está muy cargado.

Subo despacio mientras Doro me trae una lata de cola y pan tostado. Dice que es la mejor medicina contra el mareo. Le doy un mordisco al pan y tomo dos pequeños sorbos de cola. Mi estómago no lo soporta. Me dirijo apresuradamente hacia la borda y vomito. Me avergüenza romper el silencio de la cubierta con las arcadas. Y no paro de vomitar. Empiezo a sollozar en voz alta.

De pronto oigo un chapoteo justo de-

bajo de mí en el agua, y aparece un delfín. Luego otro. Y otro más. Forman un grupo de cinco o seis. Nadan junto al Roald, saltan y juegan entre ellos, como si todos quisieran echarnos un vistazo. Las mujeres que están de guardia corren entusiasmadas hacia la borda.

De golpe, dejan de importarme las náuseas. Es la primera vez en mi vida que veo delfines. En la superstición marinera se consideran portadores de buena suerte. Si aparecen al inicio del viaje, se interpretan como un presagio de travesía segura.

Anna se sienta a mi lado: “Gracias por atraer a los delfines con tu llanto”.

“Sí, en serio. Creo que han notado lo mal que estabas”, dice Anke.

“¡Gracias por atraerlos!”, gritan también algunas otras. Su reacción me ayuda a creer por fin que no tengo por qué avergonzarme de mi mareo. Y no soy la única que se siente así de mal. Aproximadamente un tercio de la tripulación cayó ayer, me dice Alicia más tarde.

LOS PRIMEROS DÍAS en alta mar no son fáciles: cambios de viento, velas que aletean y olas que, sin previo aviso, parecen venir de todas direcciones. A eso se le llama “mar cruzada”. Las olas son tan altas que, una y otra vez, su espuma salpica por encima de la borda.

La cosa se pone seria cuando las velas empiezan a batir con fuerza. La vela inferior del palo de proa, el foque, debe arriarse de inmediato. Para reducir trapo, tiramos de tres cabos finos lla-

GLOSARIO

Proa parte delantera del barco

Popa parte trasera del barco

All-hands reunión de toda la tripulación

Babor izquierda en sentido de la marcha

Estribor derecha en sentido de la marcha

Puente plataforma como un puente con equipos de navegación, brújula y timón

Marineras de cubierta realizan trabajos a bordo y apoyan a las jefas de guardia

Quilla pieza central de proa a popa

Cabos de rizos cabos fijados a los lados de las velas para amarrarlas

Bauprés percha que sobresale por la proa del barco

Dormitorio común dormitorio común en la parte delantera del barco con espacio de almacenamiento

Mástil palo vertical que sujeta velas

Botavara palo horizontal unido al mástil

Aparejo conjunto de mástiles y cabos de un velero

Borda estructura lateral del barco por encima de la línea de flotación

Escotas cabos para posicionar y tensar las velas

Velas de estay velas triangulares tensadas en paralelo al eje longitudinal del barco

Drizas cabos que se usan para soltar o recoger las velas

Cabo libre extremo del cabo por donde se sujeta

Pasillo de servicio pasillo entre camarotes y cámara de máquinas

Travesía viaje en un velero o barco de vela

Jefa de guardia responsable de la guardia

Aprendices participantes que navegan como aprendices

Tripulación de guardia grupo encargado del funcionamiento del barco durante cuatro horas, dos veces al día

mados cabos de rizos, así como de las cargaderas a babor y estribor, mientras dejamos correr otros dos cabos.

En general, sobre el aparejo actúan fuerzas enormes y, en un velero de este tipo, todo se basa en el principio de acción y reacción: de un lado se tira, del otro se cede. Y luego braceamos una y otra vez, es decir, orientamos las velas para que recojan el viento de la mejor manera posible.

Para entonces ya ha caído la noche cerrada. “Oye, ¿has visto ya el segundo cielo estrellado?”, pregunta Anja. “¿Segundo cielo estrellado?”

“Ven conmigo”. Vamos juntas hacia babor y miramos hacia el agua. Innumerables puntos brillantes relucen ante nosotras como luciérnagas en el mar. Allí donde la ola golpea contra la borda y la turbulencia genera espuma, hay especialmente muchos. Es plancton bioluminiscente. A veces parece como si estuviera ensartado en largas cadenas invisibles.

“Puedo imaginar perfectamente por qué los marineros de antes creían en las sirenas. Eso de ahí parece como si algo nadara con nosotros, con el pelo largo y brillante”, dice Anja.

Después de comer al día siguiente, la capitana Conni tiene una noticia que explica por qué tuvimos que luchar tanto contra la mar cruzada: “Hemos pasado sobre el monte submarino Echo Bank. Este ha influido en la corriente, la altura y la dirección de las olas. El Atlántico bajo nosotras tiene ahora entre 2.000 y 3.000 metros de

profundidad”, explica Conni. Pero sobre el monte submarino el fondo estaba a unos 250 metros.

En alta mar

Ya me he acostumbrado por completo a mi nueva rutina. Durante los turnos de guardia hay mucho más que hacer de lo que esperaba. Como cada día hacemos dos guardias, descansamos dos veces y normalmente dormimos dos veces. Me da la sensación de que cada día en realidad está dividido en dos. Aun así, el tiempo pasa demasiado deprisa. ¿Qué día de la semana es? Ni idea; aquí no importa.

Durante nuestra guardia siempre hay una mujer al timón, encargada de dirigir el barco en la dirección indicada por las timoneles para mantener el rumbo. Además, siempre está una de nosotras de vigía, pendiente de los cambios en el tiempo y de cualquier cosa con la que el barco pudiera chocar. Sobre todo, objetos a la deriva, otros barcos, aunque aún estén lejos y, por supuesto, también delfines y otras ballenas. Todas, sin excepción, quieren despertarse si aparecen estos últimos. Por lo demás, durante nuestra guardia nos ocupamos de todo lo que surja en el momento: día tras día izamos y arriamos velas y ajustamos su posición al viento.

Si no hay nada urgente, Anke nos enseña teoría de la navegación a vela, practicamos nudos y, quien quiere, puede trepar por el palo mayor, el trinquete o la mesana. También repasa con nosotras las instrucciones de seguri-



(ARRIBA) © MICHAELA CHRIST;
(ABAJO) © JESSICA BENJATSCHEK



Las marineras aprendices, las *trainees*, pueden subir por las escalas (arriba), pero no están obligadas. Los peces voladores (izquierda) aterrizan en cubierta y suelen sufrir heridas graves. El mareo ha pasado: la autora, Jessica Benjatschek, (derecha).

dad: dónde encontrar extintores y mantas ignífugas, cómo cerrar los mamparos bajo cubierta y qué hay que tener en cuenta, dónde están los chalecos salvavidas y los trajes de protección y cómo ponérselos correctamente, o qué bote salvavidas está asignado a cada una en caso de emergencia.

EN EL DECIMOSEGUNDO DÍA de travesía atlántica, el mar está muy agitado. Navegamos hacia el oeste a unos siete nudos. De repente, se oye un estruendo tremendo en la cocina de arriba. Suena como si los armarios se hubieran abierto de golpe y todas las ollas, cuencos y bandejas hubieran caído al suelo. Luego, se oye un fuerte grito, seguido de gemidos de dolor. “¿Meike? ¿Dónde

“Gracias. Si buscas a Meike, ya está allí”.

Subo a cubierta, a mi guardia. Tienen cara de estar en *shock*. Primero necesito saber quién ha resultado herida y lo grave que es.

Es Doris. Estaba enjuagando el suelo de baldosas de la cocina con una manguera, acababa de llevarla de vuelta a la ducha de cubierta y quería salir cuando llegó una gran ola. La pesada puerta de madera se cerró de golpe y le pilló la mano.

¿Será este el final de nuestra travesía? Cabo Verde está a más de un día de distancia, y tendríamos que navegar a motor, luchando contra el viento y la corriente. ¿O tendremos que dirigirnos hacia el barco grande más próximo,



CADA DÍA, LA TRIPULACIÓN DE GUARDIA SE ENCARGA DE IZAR Y ARRIAR VELAS.

está Meike?”, nuestra “sanitaria de a bordo”, es decir, la responsable de primeros auxilios. “¿Está sangrando, rápido!”, grita alguien.

Voy por el pasillo de servicio hacia los camarotes para buscar a Meike. ¿En qué camarote duerme? En el pasillo me encuentro con Sascha. “¿Sabes en qué camarote duerme Theresa?”, pregunta. ¡Cierto, Theresa! En los primeros días me contó que trabaja como enfermera en una unidad de cuidados intensivos. Sí, sé en qué camarote duerme.

“Justo aquí, en el camarote 02. Creo que arriba, en la litera interior”. Estamos justo delante de la puerta.

donde haya mejor equipamiento médico y en el que pueda aterrizar un helicóptero de rescate...? ¿Podría hacerlo? Desde hace cinco días, la timonel Kathrin no ha visto ni un solo barco en el radar. Así que estamos bastante solas fuera, en la inmensidad del mar, lejos de las rutas de cruceros o buques de carga.

Theresa sube al puente. “Doris ha perdido una parte del pulgar. Dentro de lo que cabe, está bien”. También cuenta que Conni ha llamado por teléfono vía satélite al servicio médico de urgencias de Cuxhaven. Los médicos de esta clínica están a disposición de todos los

barcos con bandera alemana en cualquier parte del mundo y dan instrucciones por teléfono sobre qué hacer. En teoría, incluso podrían guiar una operación con los medios del botiquín de a bordo, pero por suerte aquí no es necesario.

(Nota de la redacción: la herida de Doris pudo tratarse con los medios disponibles a bordo y el viaje continuó según lo previsto.)

También los peces pueden volar

En el decimonoveno día de travesía, por primera vez un alcatraz sobrevuela el barco. Pero no es el único acompañante alado que tenemos: también hay peces voladores. Se impulsan literalmente con sus colas fuera del agua para escapar de los depredadores a velocidades de entre 50 y 70 km/h. En el aire despliegan sus aletas pectorales agrandadas como si fueran alas y planean sobre la superficie del mar. Algunos no llegan muy lejos y vuelven a sumergirse de inmediato; otros ascienden quizá siete u ocho metros y luego planean hasta 30 metros más.

Durante nuestra guardia nocturna, cuando Emilia está a punto de relevarme en el puesto de vigía, de repente aterriza un pez volador en cubierta.

“Jessi, ¿puedes devolverlo al agua?”

Lo intento, un poco a regañadientes, pero cada vez que trato de cogerlo se me escurre de las manos. Se agita sin parar. Respiro hondo, intentando no perder la compostura. Al fin y al cabo,

se trata de que el pez siga viviendo. Me cubro la mano derecha con la manga de la chaqueta. Esta vez no se me escapa. Pero luego llega la decepción: “Ya no se mueve.”

“Oh, no. He sido demasiado lenta.”

Me siento avergonzada. Le pido perdón al pez en silencio mientras lo lanzo por la borda.

Emilia intenta consolarme: “Quizá solo estaba inconsciente y se recupere enseguida”. Cuando vuelvo al puente con las demás, Kathrin nota enseguida que algo me preocupa. Le cuento lo del pez volador que ha muerto porque he dudado. “Habría muerto igualmente aunque lo hubieras devuelto enseguida al agua”, dice. “Tienes que pensar que se ha golpeado con toda su fuerza contra la cubierta. Normalmente quedan gravemente heridos. Si ya han perdido algunas escamas, que seguro que era el caso, ya no tienen protección frente al agua salada.”

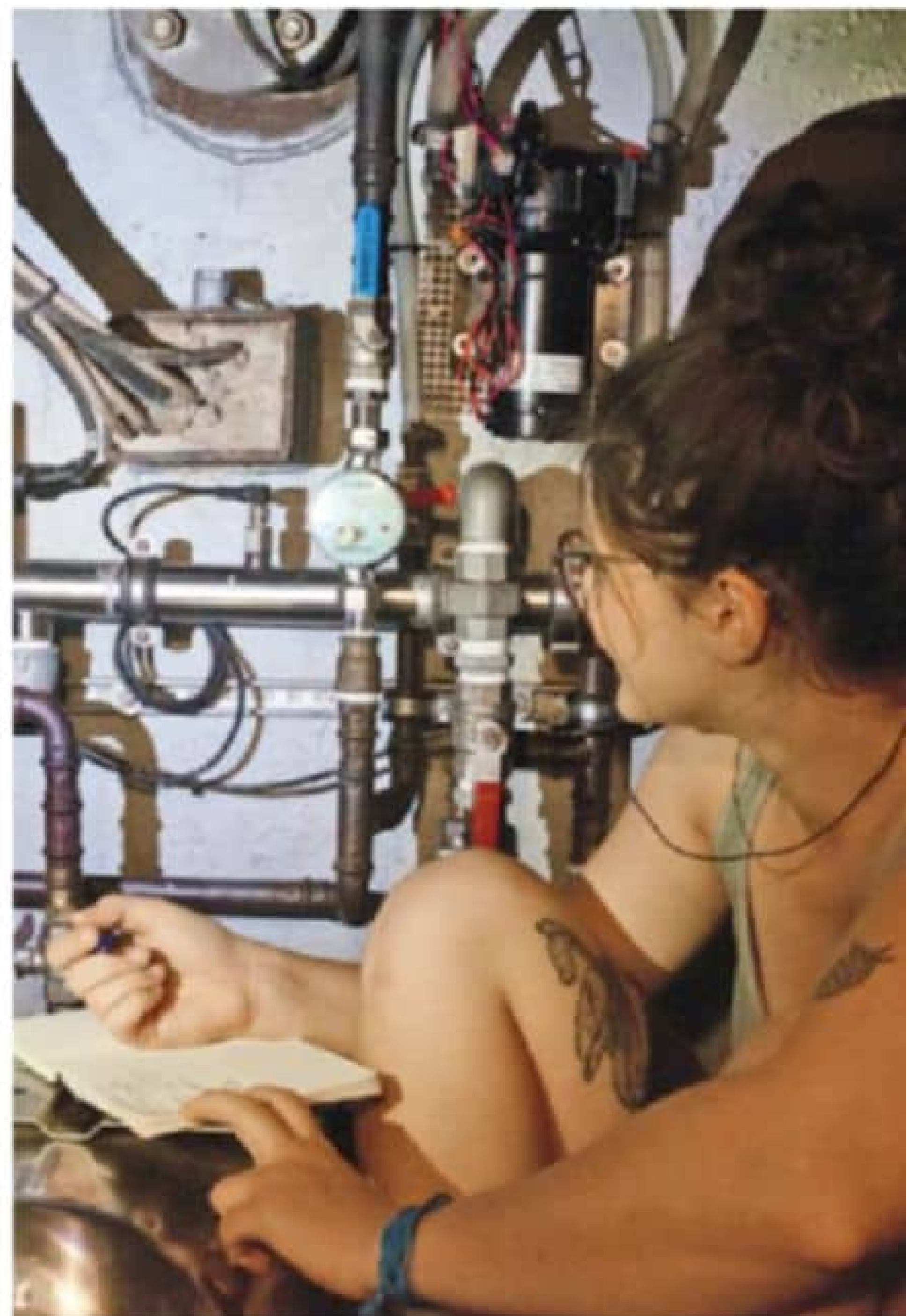
Vuelvo donde Emilia para contárselo.

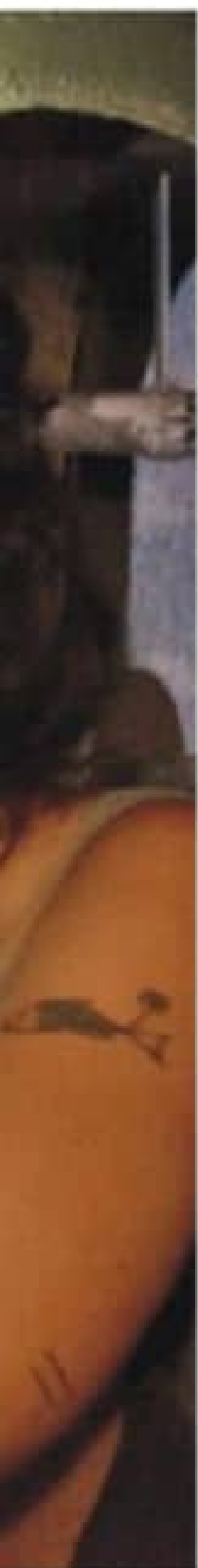
De repente, algo aletea junto a nuestras cabezas. Increíble, pero ha aterrizado un charrán o un ave de tamaño similar. Y eso que está completamente oscuro. El pájaro se acurruca entre la cubierta de madera y la borda.

“Emilia, creo que deberíamos dejarlo tranquilo.”

Unas horas después ya no está. Seguramente solo se había detenido a descansar un momento y luego ha seguido volando. De camino al Caribe, como nosotras.

La velocidad y el rumbo ayudan a determinar la posición del *Roald Amundsen* (izquierda). En las maniobras de salida y entrada a puerto se utiliza el motor. En caso de emergencia, la máquina (dcha.) debe estar siempre lista para funcionar. La capitana Conni explica teoría de navegación a vela (abajo).





La bendición de Afrodita

Suena la campana del barco, Conni nos convoca a un *all hands*. Pero antes siquiera de que empiece a hablar, suena música. Desde popa se acerca tambaleándose una mujer. Se apoya en una escoba cubierta de sargazo que parece un tridente. Lleva cabos enrollados al cuello como si fueran una boa de plumas. ¿Quién puede ser?

“¡Salve! Soy Afrodita. Poseidón os envía un cordial saludo. Lo he enviado de viaje de negocios al océano Pacífico. Porque he oído que esta es una travesía de mujeres. Y no quería perderme la ocasión de venir en persona”.

Cuenta que ha enviado a sus mensajeros para observarnos: los delfines, las ballenas, el sargazo, las aves marinas y el charrán.

“Todos me han dicho que sois mujeres de mar valientes y fuertes. Dignas de recibir el bautismo del Atlántico, que solo se concede a quienes han cruzado el océano a vela. ¡Ceremonia!”

Afrodita golpea la cubierta con su tridente. Conni trae un cubo lleno de agua de mar.

“El certificado del bautismo atlántico es para... Jessica Benjatschek”. Me sorprende que me llamen la primera.

“Por tu valor y tu espíritu aventurero al cruzar el Atlántico a vela, te bautizamos con el nombre de Jessi Jager.”

Jessi Jager, llamado así por la primera vela de estay, fijada en la punta del bauprés.

“Inclínate un poco, por favor.”

Con un cucharón, Conni saca agua del cubo y la vierte sobre mi cabeza. Todas aplauden.

“Y ahora, un sorbo,” Natalie me ofrece un vaso. Sabe como zumo de lima puro.

“Vaya, Jessi, ni siquiera has hecho una mueca.” Hago una reverencia delante de Afrodita: “Es un honor para mí.”

Justo después del bautismo atlántico, soy testigo de la que para mí es la puesta de sol más bonita de toda la travesía. El cielo está gris y cubierto. Se distinguen con especial claridad las típicas nubes de los vientos alisios, situadas justo sobre el horizonte y con una base bien definida. Su forma destaca claramente frente a la capa de nubes del fondo, sobre todo por las cúpulas redondeadas que se superponen como copos de algodón... se apilan unas sobre otras. Pero entonces el cielo se abre entre las nubes de los vientos alisios y aparecen dos haces de luz que parecen grandes columnas. La luz brilla con un resplandor dorado. Me parece como una bendición de Afrodita.

Tierra a la vista

Resulta bastante extraño que el final de la travesía esté cada vez más cerca y que, inevitablemente, tengamos que enfrentarnos al momento de la llegada.

Para encontrar el fondeadero perfecto hay que tener en cuenta varias cosas. Al ser un velero grande tradicional, el *Roald* no es tan maniobrable como un yate. Además, necesitamos

suficiente calado bajo la quilla, por lo que no hay muchas opciones de fondeo. También nos advierten de la piratería, por lo que la bahía del pequeño pueblo pesquero de Sainte-Anne parece la opción más sensata.

A mí me gustaría seguir navegando sin más. Pero el tiempo vuela. Solo nos quedan unos cuatro días en alta mar.

En este momento necesito sentir mucho el espíritu de grupo y, durante mi tiempo libre me siento en el puente con Julia, que está de guardia. En Suecia, Julia conoció una vez a un viejo marinero que le explicó todo sobre los marinos y sus tatuajes. Estos muestran cuánta experiencia tiene alguien en la navegación.

Una golondrina de mar simboliza 5.000 millas náuticas; el ancla, normalmente en el antebrazo, una travesía del Atlántico; y un barco con todo el velamen desplegado, que suele tatuarse en el antebrazo, representa la circunnavegación del cabo de Hornos.

Quienes han estado en Asia se tatuaban un dragón, y una tortuga simboliza el cruce del ecuador. Y luego están los más universales: la sirena, que representa la tentación; las mariposas, los amores en otros puertos; las rosas, el amor; y la espada, la lealtad. O el tatuaje favorito de Julia, que el marinero sueco llevaba: un gallo y un cerdo en el pie. Antiguamente, en las travesías largas se transportaban animales. En caso de naufragio, a menudo solo sobrevivían estos, porque sus jaulas de madera flotaban en el agua. El marinero cree que

su tatuaje le protegería de morir ahogado. Tengo curiosidad por ver cuántas de nosotras, tras esta travesía, nos haremos tatuar un ancla. Anna, contramaestre, que probablemente alcanzará sus 5.000 millas náuticas con los siguientes viajes, quiere tatuarse una golondrina. Aunque no el ave, sino la moto.

HACIA LAS DOS vemos por primera vez luces a lo lejos. Allí donde el horizonte se vuelve gris claro por la contaminación lumínica debe de estar el Caribe.

Al amanecer me despierto. Pauline grita: “¡Tierra a la vista!”, y todas las que ya están en cubierta vitorean. Cruzo la sala hacia cubierta, me doy la vuelta y, tras 24 días en alta mar, veo por primera vez un punto verde en el paisaje. Martinica. El Caribe. Colinas cubiertas de vegetación, se distinguen incluso algunas casas a lo lejos. Y además, un intenso arcoíris se extiende sobre la bahía. Qué bienvenida tan bonita.

Doris está de vigía y me señala algunos alcatraces que están pescando. Es un espectáculo impresionante: vuelan alto en el aire y luego se lanzan al agua como una lanza, para emerger varios metros más allá con un pez en el pico.

En el desayuno hay el mejor pan que se ha horneado en todo el viaje. Mientras como, Kathrin entra en la sala y se sienta con nosotras. Le pregunto si merece la pena que vuelva a tumbarme un rato.

“Puedes hacerlo. Seguro que aún tardaremos unas horas en reunirnos en *all hands*.”

Como si Conni la hubiera oído, en ese mismo momento aparece por el pasillo de servicio y grita: “¡Preparaos para *all hands*! ¡Vamos a empezar de inmediato!”

¿Ya? Mientras me voy poniendo el arnés, van llegando cada vez más mujeres por el pasillo.

“¡Necesitamos ropa impermeable!”, grita Anke.

“¡Está lloviendo!” Tiene el peto tan empapado como si acabara de salir de la ducha. Qué ironía: durante toda la travesía tuvimos buen tiempo y ahora llegamos al Caribe bajo una lluvia torrencial. Conni está en medio de nosotras, con su chaqueta impermeable amarilla y roja y señala con ambos brazos hacia la isla.

“Allí es donde vamos. Tenemos tiempo para recoger las velas. Pero tampoco demasiado.” Nos divide en dos grupos.

Yo me ocupo de los cabos de rizo. Mientras tiro, el agua corre como un torrente por la manga de mi chaqueta. Tengo que seguir simplemente. Como todas colaboramos, terminamos las maniobras mucho antes de lo que habría imaginado.

Entramos en la bahía a motor. Entonces me doy cuenta de que el aire huele distinto y de que nos llegan cada vez más estímulos. Ruido de la calle, distintas palmeras, edificios, yates y coloridas barcas de pesca. Solo ahora soy consciente de lo reducida que ha sido nuestra experiencia sensorial durante las últimas tres semanas y media.

El motor se apaga. Anna, la contra-maestre, suelta el ancla por orden de Conni. En estas semanas se ha acumulado tanto óxido en la cadena que una nube anaranjada se eleva hacia nosotras.

Lo hemos conseguido. Hemos cruzado el Atlántico. 🌈



El camino a la libertad

¿Por dónde podría llevarme mi camino? Es un camino absurdo, que avanza dibujando curvas, tal vez en círculo. Que avance como quiera. Yo lo recorreré.

HERMANN HESSE, ESCRITOR GERMANO-SUIZO (1877–1962)

Prefiero que el cuerpo baile a que escriba.

GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG, FÍSICO ALEMÁN (1742–1799)

Quien no dedica cada día un poco de tiempo a su salud, algún día tendrá que dedicar mucho tiempo a la enfermedad.

SEBASTIAN KNEIPP, PASTOR E HIDROTERAPEUTA ALEMÁN (1821–1897)

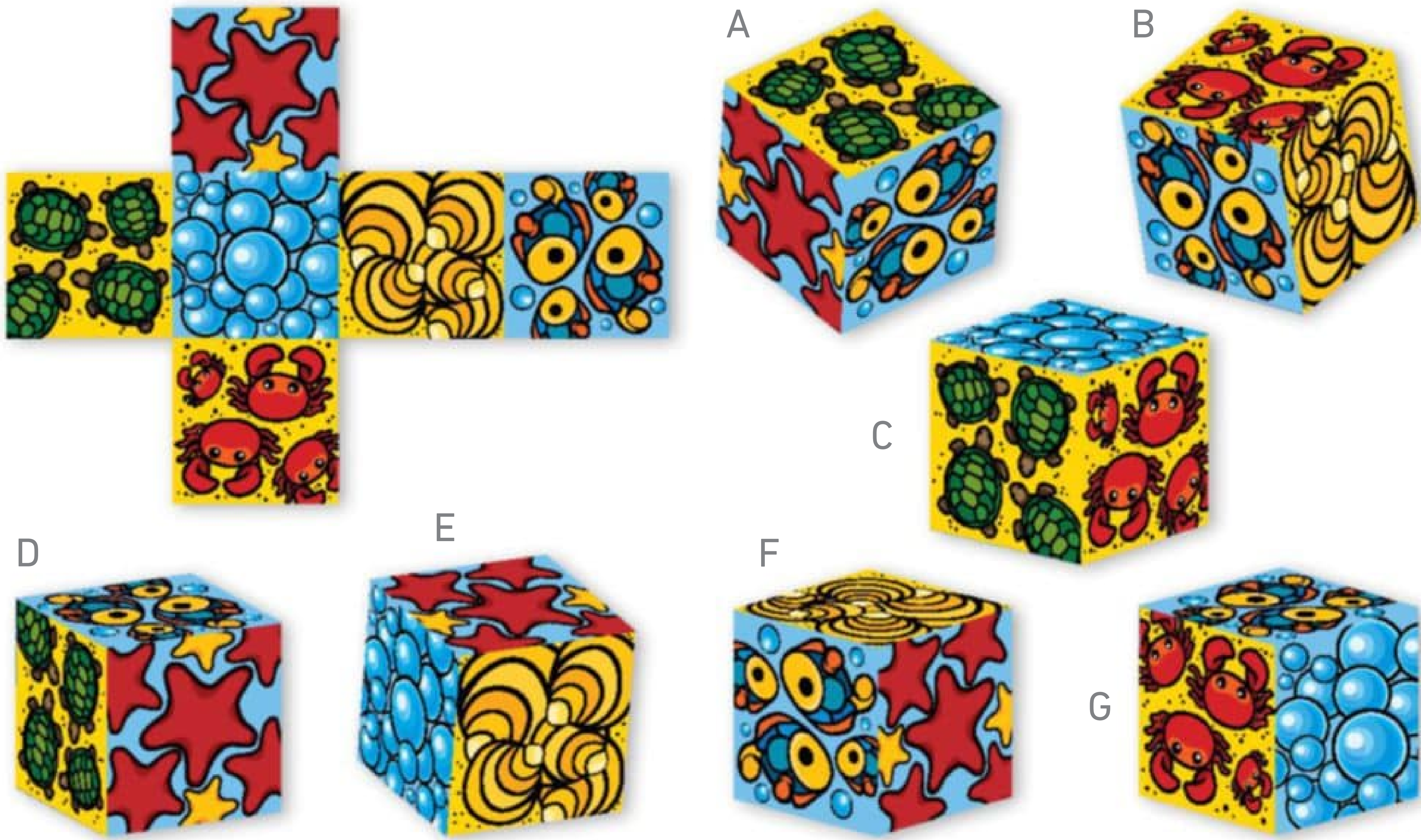
El senderismo es la forma más perfecta de viajar si deseas descubrir la verdadera vida. Es el camino hacia la libertad.

ELIZABETH VON ARNIM, ESCRITORA INGLESA (1866–1941)

ROMPECABEZAS

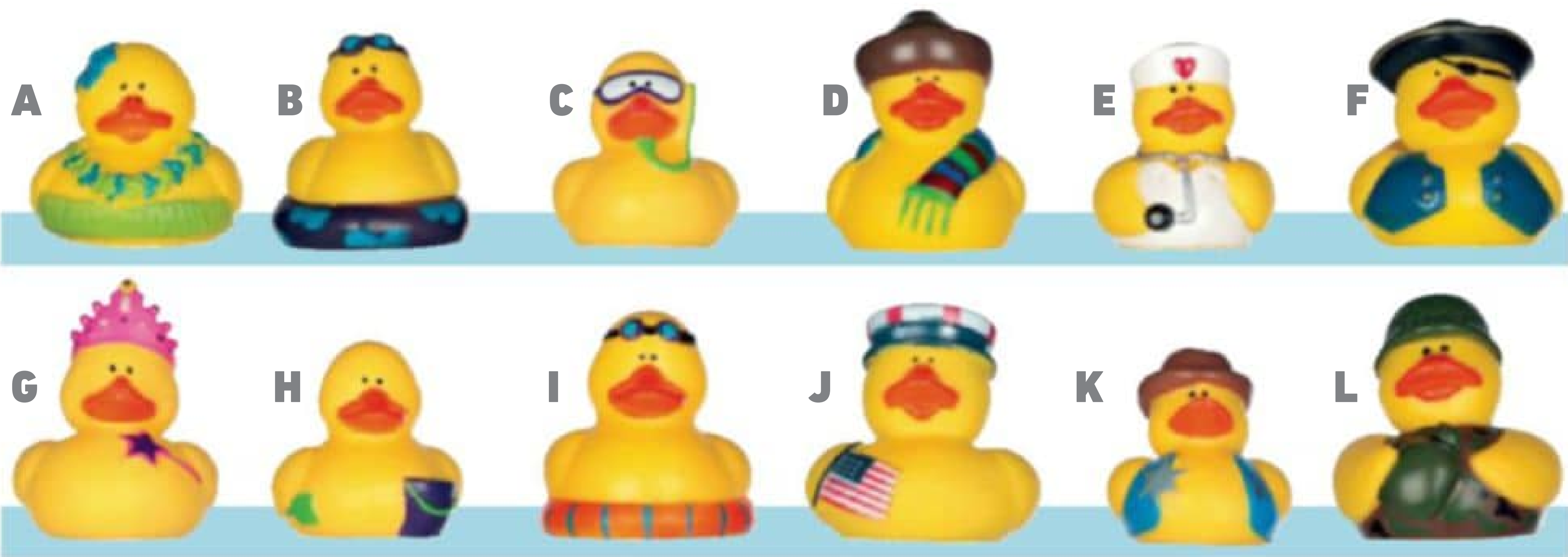
Cubo imposible

Uno de estos cubos, del A al G, no se puede reproducir doblando el modelo. ¿Cuál es?



Cazar al pato

Uno de estos patos es diferente a los demás. ¿Cuál es y por qué?



TODOS LOS JUEGOS SON PROPIEDAD DE READER'S DIGEST

Diferencias

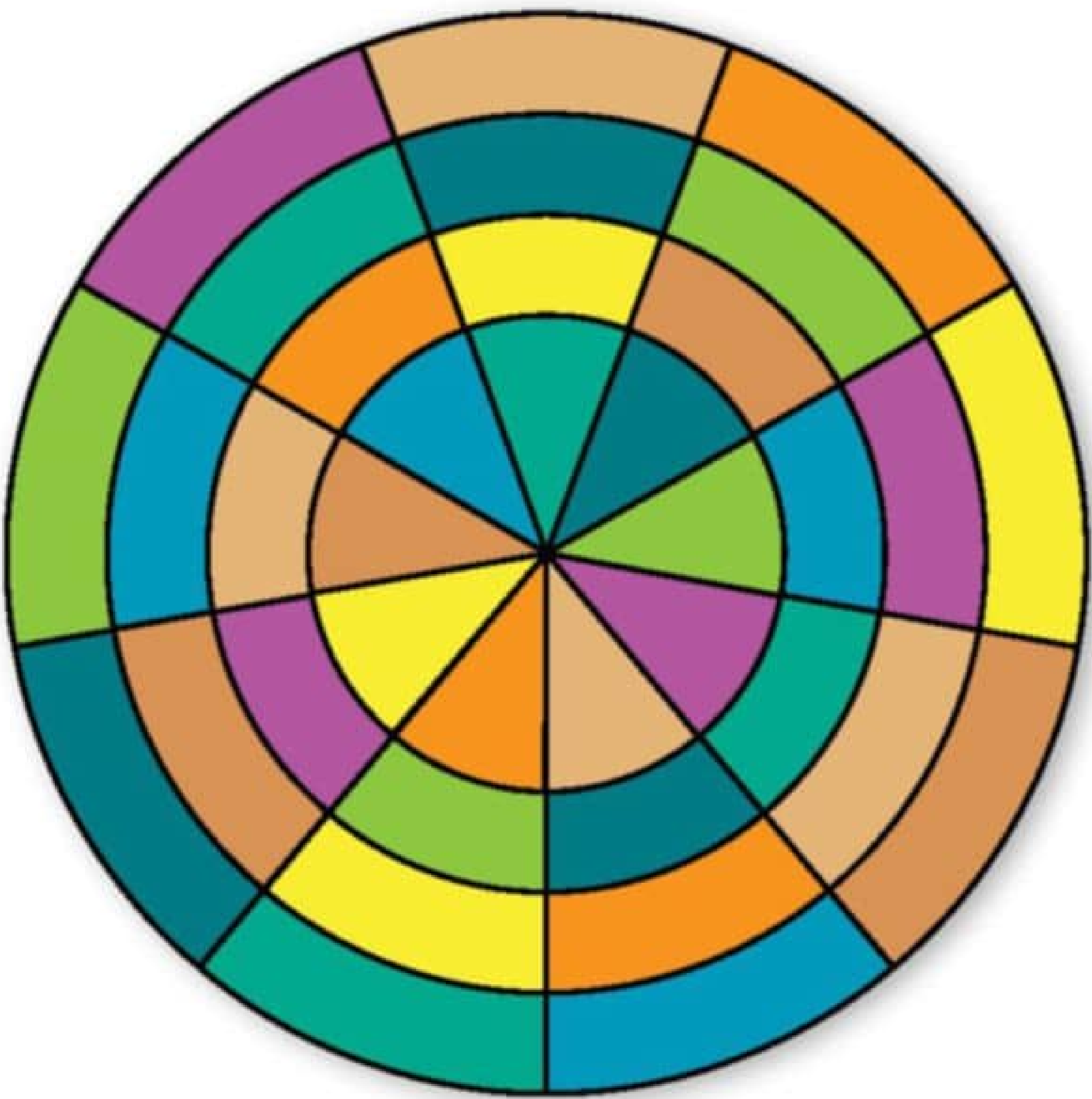
Descubre siete diferencias entre estas dos imágenes.



Paciencia

Para este ejercicio, tendrás que poner a prueba tanto tu capacidad de visualización como tu razonamiento. ¿En qué sentido y cuántas vueltas hay que dar a los distintos anillos de esta rueda para que todos los segmentos sean del mismo color? Todo ello, por supuesto, con el menor número de vueltas posible.

Pista: no hay que mover el anillo exterior.



Diferencias

H. es el único pato que no lleva gafas.
ni ningún otro accesorio en la cabeza.

Cazar al pato

G.

Cubo imposible

Paciencia

Sin mover el anillo exterior:
el siguiente círculo se desplaza
tres posiciones en sentido
contrario al horario, el tercero dos
posiciones en sentido horario y el
círculo central cuatro posiciones
en sentido contrario al horario.

SOLUCIONES



1. A fines del siglo XIX, un hallazgo inesperado cambió para siempre la medicina: permitió ver el interior del cuerpo sin cirugía y abrió la puerta a nuevas técnicas de diagnóstico.

¿Quién descubrió los rayos X en 1895?

- a) Michael Faraday
- b) Wilhelm Conrad Röntgen
- c) James Clerk Maxwell
- d) Ernest Rutherford

2. En Europa, hay ríos famosos por su historia y por atravesar grandes regiones. Si se mide por longitud total, ¿cuál suele considerarse el río más largo de Europa?

- a) Danubio
- b) Rin
- c) Volga
- d) Sena

3. Cuando miramos el cielo nocturno, las estrellas parecen cercanas, pero están a distancias enormes. ¿Cuál es la estrella más cercana al Sol?

- a) Sirio
- b) Próxima Centauri
- c) Betelgeuse
- d) Vega

4. Las Meninas es uno de los grandes íconos del barroco español. ¿Quién lo pintó?

- a) Francisco de Goya
- b) Diego Velázquez



- c) El Greco
- d) Joaquín Sorolla

5. Hay un tipo de sangre conocido como “donante universal” para glóbulos rojos, porque reduce el riesgo de reacción en emergencias cuando no hay tiempo de tipificar. ¿Cuál es?

- a) AB+
- b) O-
- c) A+
- d) B-

6. ¿Cuál es el animal terrestre más grande en tamaño y masa?

- a) Rinoceronte blanco
- b) Elefante africano
- c) Hipopótamo
- d) Jirafa

7. En la ropa del día a día, muchas etiquetas muestran símbolos en lugar de frases. Uno de los más comunes es un triángulo tachado, que suele evitar desastres con prendas delicadas. ¿Qué indica ese símbolo?

- a) No usar secadora
- b) No usar suavizante
- c) No usar lejía
- d) No planchar

8. “Bluetooth” parece un nombre técnico, pero tiene un guiño histórico: alude a un rey famoso por “unir” territorios. ¿De qué país era ese rey asociado al nombre?

- a) Noruega
- b) Dinamarca
- c) Irlanda
- d) Italia

9. En el lenguaje, hay palabras o frases que pueden leerse igual de izquierda a derecha que al revés, como un pequeño juego de simetría. ¿Cómo se llama eso?

- a) Acróstico
- b) Palíndromo
- c) Hipérbole
- d) Homófono

10. En cine, se suele hablar de “blockbuster” para describir estrenos que cambiaron la lógica de la taquilla y el espectáculo masivo. ¿Qué película de 1975 suele señalarse como un punto de partida de ese modelo moderno?

- a) El padrino
- b) Tiburón
- c) 2001: Odisea del espacio
- d) Rocky

11. El sushi hoy es global, pero su origen y evolución tuvieron un recorrido histórico en Asia. ¿En qué país se consolidó culturalmente el sushi en la forma más conocida (nigiri y variantes modernas)?

- a) China
- b) Japón
- c) Corea del Sur
- d) Vietnam

12. En anatomía humana, algunos huesos son cortos y otros actúan como grandes palancas para moverse. ¿Cuál es el hueso más largo del cuerpo?

- a) Húmero
- b) Fémur
- c) Tibia
- d) Radio

13. En geología, cuando dos bloques de la corteza terrestre se desplazan uno respecto del otro, pueden acumular tensión y liberar energía en forma de sismos. ¿Cómo se llama esa fractura o zona de ruptura?

- a) Duna
- b) Falla
- c) Delta
- d) Cráter

14. En el móvil, hay un opción que aparece como “modo avión”. Aunque parezca que el teléfono se apaga, en realidad cambia cómo se conecta. ¿Qué hace este modo?

- a) Aumenta el brillo automáticamente
- b) Bloquea la cámara y el micrófono
- c) Desactiva las conexiones inalámbricas
- d) Borra las notificaciones del día

Respuestas: 1. b) Wilhelm Conrad Röntgen. 2. c) Volga. 3. b) Próxima Centauri. 4. b) Diego Velázquez. 5. b) O. 6. b) Elefante africano. 7. c) No usar lejía. 8. b) Dinamarca. 9. b) Palíndromo. 10. b) Tiburón. 11. b) Japón. 12. b) Fémur. 13. b) Falla. 14. c) Desactiva las conexiones inalámbricas.

VOCABULARIO



Salvador Gutiérrez Ordóñez
de la Real Academia Española (RAE)

“Siempre la claridad viene del cielo; es un don: no se halla entre las cosas sino muy por encima, y las ocupa haciendo de ello vida y labor propias.”
(Claudio Rodríguez)

1. opaco **A** Resistente, duro. **B** Inflexible. **C** Que no transparenta la luz.

2. equidistante **A** Distante de la equis. **B** Igualdad algebraica. **C** Situado en el medio de dos extremos.

3. eventual **A** Que depende de hechos contingentes o posibles. **B** Ventoso. **C** Guiado por el viento.

4. pernicioso **A** De piernas largas. **B** Nocivo. **C** De futuro incierto.

5. tácito **A** Taimado. **B** Silencioso, sigiloso. **C** Oscuro, difícil de entender.

6. gélido **A** Angelical o arcangelical. **B** De niebla impenetrable. **C** Muy frío, helado.

7. inocuo **A** Inocente. **B** Inofensivo. **C** Carente de veneno.

8. diletante **A** Que retrasa un acontecimiento. **B** Que presenta diferencias profundas. **C** Que presumen de conocimientos en los que no es especialista.

9. propenso **A** Prolijo. **B** Proclive. **C** Prolífico.

10. demente **A** Ingenioso. **B** Superdotado. **C** Loco.

11. hidropónico **A** Que padece hidropesía. **B** Que padece depresión profunda. **C** Que no necesita suelo de cultivo.

12. irrefutable **A** Que no tiene remedio. **B** Que no se puede contradecir. **C** Que no tiene proyección de futuro.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. opaco (C) Que no transparenta la luz: “...no borra todo lo que hizo después, especialmente sus escándalos por su fortuna opaca oculta en Suiza”.

2. equidistante (C) Situado en el medio de dos extremos: “Pero hay una gran verdad que no nos gusta oír: la gran literatura es equidistante”.

3. eventual (A) Que depende de hechos contingentes o posibles: “Probablemente jamás gane un concurso para diseñar una oficina de correos estadounidense durante un eventual segundo mandato”.

4. pernicioso (B) Nocivo: “En el caso del rey, esos errores fueron más perniciosos”.

5. tácito (B) Silencioso, sigiloso: “...existía un consenso tácito sobre qué puertas no se podían abrir”.

6. gélido (C) Muy frío, helado: “...me sorprendió en un gélido campus universitario estadounidense”.

7. inocuo (B) Inofensivo: “Hemos perdido la capacidad de rememorar de dónde venimos y este olvido no es inocuo”.

8. diletante (C) Que presume de conocimientos en los que no es especialista: “...una cuadra exquisita de seres vestidos con telas color barquillo, diletantes, neuróticos, escépticos, cazadores de mariposas con sombreros blandos”.

9. propenso (B) Proclive: “Eso de “esto no tiene solución” a lo que éramos —somos— tan propensos”.

10. demente (C) Loco: “Se prestaron a testificar que ya era un demente en Londres y en París”.

11. hidropónico (C) Que no necesita suelo de cultivo: “La agricultura hidropónica es un manera de cultivar que no necesita suelo”.

12. irrefutable (B) Que no se puede contradecir: “Era una unanimidad impuesta por una serie de pruebas irrefutables que nos negaban el espacio a la duda”.

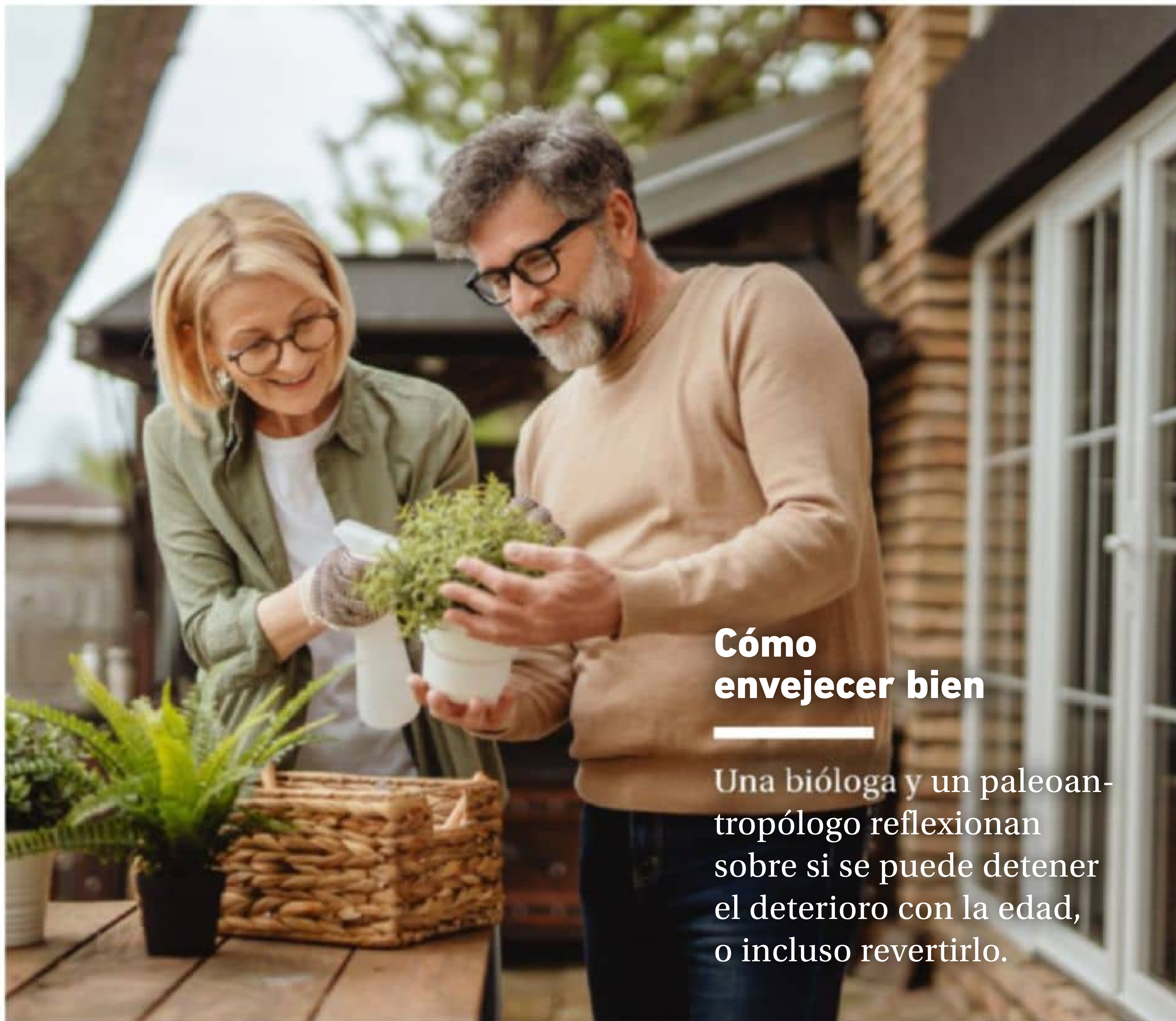
Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente

PRÓXIMO MES



Cómo envejecer bien

Una bióloga y un paleoantropólogo reflexionan sobre si se puede detener el deterioro con la edad, o incluso revertirlo.

Volver a la vida

Durante una operación, sufrí un breve paro cardíaco. ¿Vi a Dios? Claro, pero no como te imaginas.

En defensa de las avispas

Pueden picar y arruinar los picnics y barbacoas al aire libre. Pero, sinceramente, no son tan malas.

Dadme tiburones

¿Se hará realidad en el Mar Rojo el mayor sueño en la vida de un buceador?

FOTO: ADOBE STOCK/MILJAN ŽIVKOVIĆ





Pistola de lavado de ALTA PRESIÓN

PRESS & CLEAN

¿Tarda horas en lavar el coche y nunca queda como le gustaría? ¿Suciedad en el exterior de su casa difícil de limpiar? ¿Mangueras que siempre acaban enredadas, no llegan donde necesita y el agua no sale con suficiente presión?

Con Press & Clean ¡no habrá suciedad que se resista!

Press & Clean usa la misma tecnología de las “aparatosas” hidrolimpiadoras con cable, pero transformada en una máquina recargable y sin cables que puede llegar a cualquier sitio.

Compacta, portátil y sin cables

Ahorre agua y electricidad

**Poder de limpieza profesional
¡muy fácil de usar!**



VENTANAS, CANALONES, CORNISAS...



BICIS, JUGUETES...



TERRAZAS, EXTERIORES...



COCHES, MOTOS...

INCLUYE:

- Batería recargable ion-litio larga duración + Cargador
- Cañón largo alcance
- Manguera presurizada con filtro
- Dispensador jabón
- Adaptador botellas
- 2 Boquillas atomizadoras (modo presión/cortina).
- Maletín

Potencia 150w
Tensión nominal: 21V
Salida agua: 2,4 l/m.

SUPER OFERTA
40% DESCUENTO:

ANTES 119€
AHORA SÓLO **69€**
(más 4,90€ por gastos de envío)

902 107 902

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



¡Y un Maletín para guardarlo todo!

GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com



EY25



FOTO: © JAMARIO / STOCK.ADOBE.COM